



Kufa

## PÁR STRUČNÝCH VĚT O VÝVOJI LIDSKÉ REPRODUKCE ANEB NEPLODNÁ PLANETA?

Vědci varují, že plodnost lidstva rapidně klesá. Mužům ubývají pohyblivé spermie. Ubývá také mužů, jejichž spermie jsou v pořádku. Ženy mají stále častější poruchy menstruačního cyklu. Počet ovulací klesá. Zvyšuje se znečištění životního prostředí mutagenními látkami a naše pohlavní buňky mají častěji nesprávný počet chromosomů nebo jiné mutace. Rodičovství stále více odkládáme. Pak se nám často nechce mít více dětí. Jen tak jedno, maximálně dvě a dost. Je přece potřeba pracovat a vydělávat. Pak si také chceme něco užít. Děti jsou příliš velká starost a zodpovědnost... Prostě, říká se, že to s plodností a porodností ve vyspělých zemích jde od desíti k pěti. Abychom si to každoročně připomněli, je červen mezinárodním měsícem neplodnosti.

Na druhou stranu se velmi dynamicky rozvíjejí obory reprodukční medicíny a genetiky. Mají za úkol napravovat věci tam, kde v přírodě nastala chyba. Taky tam, kde člověk nebyl ke svému reprodukčnímu zdraví dostatečně zodpovědný. Přírodní rozmnožování vždy bylo záležitostí pudovou, a to často není v souladu s rozumem, plánováním, kariérou a materiálním zajištěním.

A nyní část populace žádá, aby se vše odehrálo až na povel, dle přání páru nejprve vše odložit a pak počkat, až se vnitřní biologické hodiny potichu samy rozvikají – tak teď, hned, můžeme, už jsme to všechno naplánovali, a dítě chceme, tak proč se nám to nedaří? Je tu paralela – měla jsem budík, který v nočním tichu nahlas tikal – schovávala jsem ho do peřináčce a pak ráno zaspala – neslyšela jsem jeho naléhavé zvonění. Problém může být tedy v tom, že jsme naše vlastní reprodukční hodiny tak převrstvili pomyslnými dekami, že jsme jejich sílící tikot nevnímali. Pak někdy již šance na těhotenství z vlastních pohlavních buněk není. Je tu ale stále možnost přijmout darované oocyty nebo spermie. Zašli jsme celkem daleko. Protože žijeme složitě, potřebujeme složitá řešení.

Je to zkrátka vývoj a s tím musíme počítat. Podíl párů, které se budou muset obrátit o pomoc při založení rodiny na týmy specialistů, nadále poroste, stejně jako podíl dětí, narozených pomocí technik asistované reprodukce. Slyšela jsem malé caparty na písku, jak se baví o tom, kdo je a kdo není ze zkumavky. Realita všedního dne. Dosahujeme vynikajících výsledků v mimotělním oplození a je to velmi potěšitelné. Další rozvoj technik reprodukční medicíny je velmi žádoucí a nutný, s důrazem na růst kvality a její nezávislou kontrolu. Evropa kodifikuje kontrolu kvality v reprodukční medicíně. Reprodukční medicína má před sebou další, jistě úchvatný vývoj, který dá dalším párům šanci zplodit zdravé dítě i při výrazných poruchách reprodukce a genetických rizicích. To mne na oboru, který miluji již od studií, těší nejvíce – posouvání hranice nemožného... Planeta neplodná nebude.

Jsem ráda, že jsem si vybrala tenhle obor, který mne baví a živí. Ale nebudu Vám nikdy schvalovat, abyste ještě dál odkládali rodičovství. Přesto, že se dožíváme stále vyššího věku, a jsou zde prostředky a metody, jak vypadat ve čtyřiceti na třicet a v padesáti na třicet pět, náš rozmnožovací systém na toto pravidlo nepřistoupil. Chová se stále podle archetypálních modelů. V reprodukční medicíně již umíme mnoho. Oklamat biologické a reprodukční hodiny však zatím neumíme.



MUDr. Kateřina Veselá, Repromeda

MUDr. Kateřina Veselá  
Ředitelka Sanatoria REPRAMEDA

**TRENDY – Modern Woman**

**Mgr. Stanislava Šveňková**

**S-PRESS PUBLISHING**

**objednávky inzerce:** smolikova\_2002@volny.cz

**www.s-presspublishing.cz**

**tel./fax:** +420 222 521 844, 603 427 566

**grafická úprava:** Pavel Kadlec, tel.: +420 777 564 094

**Redakční spolupráce:** Jaromír Pohan

**foto na obálce:**

klientky z publikace

**tisk:** MTT Praha

**číslo:** 2/2008 – česká verze





Na ženách je zajímavé, že dokáží pečovat nejen o celou rodinu, ale také – a dobře – o sebe. Mají pro to mnoho důvodů. Chtějí být zdravé a líbit se. Líbit se sobě, v zaměstnání, přátelům a samozřejmě svým bližním. Chtějí se prostě cítit co nejlépe. A právě v tom ženám pomáhají lékaři a odborníci z mnoha lékařských profesí. Přečtěte si, několik tipů v MODERN WOMAN a vyhledejte jejím prostřednictvím Ty, které právě potřebujete.

**Mgr. Stanislava Šveňková**

*Vydavatelka*

## OBSAH

<b>Ženské pacientské sdružení Mamma HELP, veletrh Wellness Balnea</b> .....	<b>4 – 5</b>
<b>Onemocnění srdce</b> .....	<b>6 – 7</b>
<b>Gynekologie, Centra asistované reprodukce v ČR</b> .....	<b>8 – 25</b>
<b>Prevence, lázeňství, rehabilitace, wellness</b> .....	<b>28 – 39</b>
<b>Estetická medicína, plastická chirurgie</b> .....	<b>40 – 47</b>
<b>Hlíva ústřičná</b> .....	<b>48 – 49</b>
<b>Dovolená s Viamare</b> .....	<b>50 – 51</b>

## Váš optik v Praze

Váš specialista na kvalitu firmy Carl Zeiss  
Náš přístup = Optimální a individuální řešení  
pro každého našeho zákazníka



- brýle dioptrické, sluneční, sportovní
- široký sortiment brýlových obracek všech cenových kategorií
- brýlové čočky vysoké kvality, které uspokojí Vaše nejnáročnější požadavky, za velmi příznivé ceny
- art a stylistické poradenství
- měření zraku
- aplikace kontaktních čoček
- pouzdra, lupy, doplňky

**city  
optik**



naše prodejny:  
Francouzská 13, Praha 2, tel./fax.: 222 520 328  
Na Strži 7, Praha 4, Tel.: 241 445 782

[www.cityoptik.pepl.net](http://www.cityoptik.pepl.net)

**Motto: "Individualita je způsob myšlení, nikoli otázka peněz."**

Encore

# Umíme žít naplno

*170 675 Kč vynesla srpnová dražba klobouků, věnovaných známými osobnostmi občanskému sdružení Mamma HELP.*

**„Výtěžek aukce v Michnově Paláci, kde jsme také samy předváděly klobouky MADE IN MAMMAHELP, je pro nás vítaným příspěvkem na provoz našich šesti poraden pro ženy s rakovinou prsu, které máme kromě Prahy také v Brně, Hradci Králové, Přerově, Zlíně a Plzni,“ řekla Jana Drexlerová, ředitelka sdružení.**

Své klobouky a čepice do dražby darovaly například architektka světového jména Eva Jiříčná, ředitelka Národního hřebčína v Kladrubech Lenka Gotthardová, MISS WORLD Taťána Kuchařová, česká MISS Lucie Váchová, herečky Veronika Freimanová, Marta Issová, Ljuba Krbová, zpěvačka Hana Křížková a snowboardista Martin Černík, jehož kšiltovku vydražila Eva Holubová, která celý večer moderovala. Nejvyšší částku, 60 000 korun, vynesl elegantní letní klobouk věnovaný první dámou Livií Klausovou.



Mamma HELP, které vzniklo již v roce 1999 a je dnes největším ženským pacientským sdružením s celostátní působností, si klobouk zvolilo jako logo letošní kampaně s názvem **Umíme žít naplno!**

Tou se snaží upozornit na současné možnosti léčby rakoviny prsu a také na roli, jakou při uzdravení hraje psychický stav postižených žen.

Paní  
Eva Holubová  
kloboukový  
večer mode-  
rovala, navíc  
vydražila spor-  
tovní čepici,  
kterou nám  
daroval Martin  
Černík, snowbo-  
ardista  
(za 20 000!)



„Klobouk je pro nás symbolem. Zakryje ztrátu vlasů při nemoci, umožní změnit image a zajistit případnou anonymitu, stejně jako naopak zvýšit ženské sebevědomí při návratu do normálního života,“ shodují se ženy z Mamma HELPU.

„I tato naše společenská akce, které se zúčastnilo přes stovku hostů – a většina v nich přišla na znamení solidarity také v klobouku – nás utvrzuje v přesvědčení, že nám lidé v našem okolí rozumí a jsou ochotni pomoci, když je potřeba,“ dodává Jana Drexlerová.

**Mamma HELP  
sdružení pacientek  
s nádorovým onemocněním prsu, o. s.**

U Vinohradské nemocnice 2256/4  
130 00 Praha 3  
Tel./fax: 272 731 000  
e-mail: [mammahelp@mammahelp.cz](mailto:mammahelp@mammahelp.cz)  
[www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz)

Podpořit dobrou věc nemůže být snadnější.  
Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS MAMMAHELP  
na číslo 87777. Děkujeme Vám.  
Cena DMS je 30 Kč, MAMMAHELP od Vás obdrží 27 Kč.



Z přehlídky klobouků MADE IN MAMMAHELP, akce: Klobouková večerní párty v Michnově Paláci v Praze, 16. srpna 2008. Jde o kampaň Umíme žít naplno, jejímž symbolem je klobouk

Wellness Balnea

# Chraňme si srdce! Je to náš život



MUDr. Jiří Leisser

**SRDCE NENÍ JEN POUHÝ SVAL ZASAŽENÝ AMOROVÝM ŠÍPEM. JE TO ORGÁN, KTERÝ MÁ NEJVĚTŠÍ VLIV NA NÁŠ ŽIVOT. PŘITOM NA NĚJ PŘILÍŠ NEDBÁME. NA TO, ABYCHOM SI HO ZNIČILI, STAČÍ V PODSTATĚ MÁLO. POŘÁDNĚ SE STRESOVAT, PŘEJÍDAT SE, KOUŘIT, DOPŘÁVAT SI ALKOHOLU A VELKÝM OBLOUKEM SE VYHÝBAT SPORTU. A K TOMU ŽÍT V NĚKTERÝCH ZABĚHNUTÝCH OMYLECH, KTERÉ O SRDCI MEZI LIDMI KOLUJÍ. PAK BUDETE VELMI BRZY PATŘIT K 58 PROCENTŮM TĚCH, KTEŘÍ KAŽDOROČNĚ ODEJDOU Z TOHOTO SVĚTA PRÁVĚ NA SRDEČNÍ CHOROBY.**

Právě srdečně-cévní onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí v České republice. Mají na svědomí více než 58 procent všech mrtvých. Kvůli tomu se nemusíte ale stěhovat z kotliny uprostřed Evropy. Ve vyspělých státech Evropy a USA na tom nejsou o mnoho lépe. I tady je to také více než 50 procent.

Co je vlastně příčinou srdečně-cévních onemocnění? V naprosté většině je to ateroskleróza, česky řečeno kornatění cév. Tahle smrtící nemoc postihuje bez rozdílu muže i ženy, často dokonce v nejproduktivnějším věku. Je o to nebezpečnější, že zasahuje tělo v ranných fázích a bez zjevných příznaků. Jednoduše řečeno, dlouho nás nic nebolí, dlouho nám nic není. Až to s námi najednou a bez varování prostě praští. O to je ateroskleróza nebezpečnější.

Příčinou této nemoci je narušení cévy a následné ukládání tukových látek do její stěny. Cévy postupně tvrdnou, průtok krve cévou je omezen a následkem toho jsou některé části těla nedostatečně zásobovány kyslíkem a živinami. Jestliže dojde k náhlému uzavěru některé hlavní tepny, mohou být následky velmi dramatické: nastává akutní infarkt myokardu, centrální mozková příhoda, uzavěr tepen dolních končetin. A to už je smrt opravdu velmi blízko.

Tomuto smrtícímu nebezpečí se ale dá ubránit. Stačí dbát rad lékařů. Na to, jak si chránit nejdražší pumpu světa a odehnat srdečně-cévní onemocnění jsme se zeptali primáře MUDr. Jiřího

Leissera z Lázní Teplice nad Bečvou, jediných moravských lázní na srdce.

## **JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY ONEMOCNĚNÍ SRDCE?**

„Na vzniku onemocnění srdce se podílejí především takzvané rizikové faktory. Mezi ty hlavní patří kouření, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina tuků, cukrovka, nadváha, nedostatek pohybu a především stres.“

## **JAK SE TEDY CHOROBÁM SRDCE A CÉV NEJEDNODUŠEJI BRÁNIT?**

„Je to relativně jednoduché, ale obtížně realizovatelné. Chce to totiž aktivní přístup každého z nás. Pokud kouříte, tak musíte přestat a vyhýbat se zakouřenému prostředí. Celkově také musíte upravit životosprávu. To znamená změnit stravovací návyky, omezit cukry a živočišné tuky a eventuálně je nahradit rostlinnými. Snažit se konzumovat dostatek vlákniny, omezit celkově množství jídla, jíst častěji a menší množství jídla, snížit svoji hmotnost. A to jde především pravidelnou fyzickou zátěží. Optimální je sportování v délce 30 až 40 minut denně. V podstatě to všichni známe, ale nedodržujeme.“

## **JAKÉ JSOU NOVÉ TRENDY V TĚTO OBRANĚ A VE ZDRAVĚ VÝŽIVĚ?**

„Určitě pohyb, především chůze nebo dokonce moderní nordic walking, tedy chůze s hůlkami, trénink na ortopedech či nejrůznějších běháčcích. Přitom je lépe se věnovat spíše vytrvalosti, než síle. To jen tak ve stručnosti.“

## **ČASTO SE HOVOŘÍ O KLADNÉM VLIVU ALKOHOLU NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. JE TO PRAVDA? VÍNO? PANÁČEK PO RÁNU?**

„Bohužel si většinou vybíráme z toho, co může omezit naše rizika, jen to, co je pro nás příjemné. Takže bych to ani s alkoholem nepřeháněl. Všeobecně se uznává, že malá množství alkoholu, tedy zhruba dvě deci bílého či červeného vína nebo půl litru piva pro muže (pro ženy platí jen 1,5 deci červeného či bílého vína, a tři deci piva poněvadž pomaleji metabolizují alkohol) by mohla mít vliv na zvýšení takzvaného „hodného“ cholesterolu. Takže by neměl škodit.“

## **MAJÍ ROSTLINNÉ TUKY SKUTEČNĚ TAKOVÝ VLIV NA NAŠE ZDRAVÍ?**

„Rostlinné tuky podobně jako rybí maso obsahují nenasycené masné kyseliny, které snižují hladinu triglyceridů. Podle některých autorů snižují krevní srážlivost a proto snižují pravděpodobnost trombu a následně infarktu srdečního či mozkové příhody.“

## **A NENÍ PROSPĚŠNĚJŠÍ NÁVRAT KE KLASICKÝM TUKŮM? MÁSLŮ? NEBO SNAD DOKONCE SÁDLO?**

„Malý paradox. Před několika lety byla propagována dieta bez omezení živočišných tuků až do doby, kdy propagátor této „diety“ zemřel na opakované cévní mozkové příhody. Statistiky jednoznačně ukazují na závislost vzniku infarktu srdečního svalu a cévních mozkových příhod na výšce hladiny cholesterolu. Takže i tady bych byl velmi opatrný v závěrech.“

## **JAK SE TEDY CHOVAT, POKUD MÁME PODEZŘENÍ, ŽE S NAŠÍM SRDCEM NENÍ NĚCO V POŘÁDKU?**

„Abychom předešli onemocnění srdce, měli bychom znát hladinu lipidů a cukru v krvi stejně jako výšku krevního tlaku. Pokud má člověk obavu, že s jeho srdcem není všechno v pořádku, měl by navštívit svého lékaře. Ten má možnost jej poslat na celkové kardiologické vyšetření včetně zátěžového ekg. Brzké odborné vyšetření může předejít rozsáhlému poškození srdce. Často potíže svádíme na bolesti způsobené páteří, které každý z nás občas mívá a lékaře navštívíme pozdě, kdy už došlo k poškození srdečního svalu. Je proto žádoucí, abychom při potížích v krajině srdeční navštívili odborného lékaře.“



# Dress Your Face!

UNITED COLORS  
OF BENETTON.

Jedny brýle. Mnoho podob. Mnoho tvarů. Nová řada brýlových obrub Vám umožní z jednoho rámečku vytvořit mnoho rozmanitých variací.



*AirLine optik group s.r.o.*

Výhradní distributor pro ČR, [www.airlineoptik.cz](http://www.airlineoptik.cz)  
Brýle Benetton žádejte v prodejnách oční optiky.



SANATORIUM  
REPROMEDA

*Rozhovor  
s MUDr.  
Kateřinou  
Veselou,  
ředitelkou  
sanatoria  
Repromeda*

Sanatorium REPROMEDA je centrem reprodukční medicíny sídlícím v Brně. Bylo založeno před deseti lety a během své činnosti dopomohlo k narození již více než tisíce dětí. Snažení kolektivu sanatoria REPROMEDA je spojeno s krédem „**Jsmo Vaším průvodcem na cestě k úplné rodině**“. Ti ve své každodenní praxi usilují především o to, aby pomohli párům, které mají problémy s početím dítěte přirozenou cestou.

Sanatorium je moderně vybavené pracoviště zařazené do veřejné sítě zdravotnických zařízení a je smluvním partnerem **všech zdravotních pojišťoven v České republice**. Jako jediné centrum v ČR je plně bezbariérové a umožňuje péči o klienty, kteří mají poranění míchy nebo jiné poruchy pohybového ústrojí.

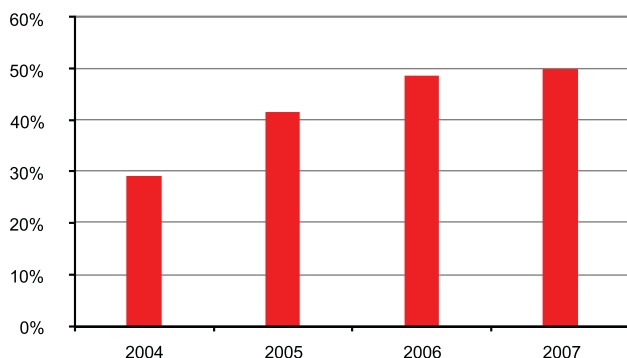
Sanatorium REPROMEDA splňuje přísná kritéria personálního obsazení a přístrojového vybavení, odpovídající mezinárodně uznávaným normám. V roce 2001 získala REPROMEDA od nezávislé zahraniční agentury, specializované na posuzování kvality v oblasti zdravotnictví, certifikát kvality podle normy ISO 9001. Tato certifikace zaručuje klientům sanatoria vysokou profesionalitu a důkladnou kontrolu všech podmínek pracovních postupů. Certifikaci sanatorium každoročně obhajuje a jednou za tři roky podstupuje celý proces certifikace znovu.

**Neplodnost a možnosti její léčby se stávají nejen v České republice stále více aktuálním tématem objevujícím se v médiích. Jaké možnosti léčby mají**

## tedy páry, kterým se nedaří počít dítě přirozeným způsobem?

Pokud se partneři rozhodnou řešit svůj problém s početím dítěte a navštíví naše sanatorium, je jim nabídnuto nejdříve důkladné vyšetření, s jehož pomocí se snažíme odhalit, jaké jsou příčiny neplodnosti.

Prvním vyšetřením, které by mělo být provedeno, je analýza spermogramu, to znamená vyšetření ejakulátu s důrazem na množství, pohyblivost a stavbu spermií. Vyhodnocení parametrů spermogramu probíhá prostřednictvím speciálního software, který zpracuje výstupní protokol a výsledky zařadí do databáze. To umožňuje vyhodnocení vývoje parametrů u jednotlivých klientů v čase a také průběžnou kontrolu kvality vyšetřovacích metod. Kromě základního vyšetření spermií nabízíme vyšetření imunologických parametrů.



Za klíčové považujeme zejména genetické vyšetření spermií, které v indikovaných případech umožní rozhodování o dalším postupu léčby. Pokud jsou nalezeny závažnější odchylky od normálních parametrů spermií, je klientovi nabídnuto urologické a hormonální vyšetření.

Ženy většinou přicházejí již komplexně gynekologicky vyšetřeny. Velkou pozornost věnujeme pak vyšetření hormonálního profilu, imunologickému screeningu, u některých klientek hematologickému vyšetření. Tato vyšetření mohou objasnit jak možnou příčinu neplodnosti, tak i příčinu spontánního potrácení. Mimořádnou péči věnujeme genetickému vyšetření obou partnerů, jehož prostřednictvím lze objasnit možné příčiny neplodnosti, potrácení, a slouží i k prevenci vrozených vývojových vad dětí.

Po důkladném vyšetření je ve spolupráci s klientem stanoven program léčby. Vzhledem k tomu, že k nám většinou přicházejí klienti, kteří už absolvovali základní léčbu na jiných pracovištích, je nejčastější využití metod asistované reprodukce, v níž má naše pracoviště dlouholetou tradici a v celosvětovém měřítku špičkové výsledky.

## Reprodukční medicína je dynamicky se rozvíjející obor, není obtížné neustále sledovat nové trendy, metody a neustále se vzdělávat?

V sanatoriu se nespokojujeme pouze s klasickými a zažitými technikami léčby neplodnosti, ale neustále hledáme a snažíme se používat nové postupy, které rozšiřují okruh párů majících možnost podstoupit léčbu a založit tak úplnou rodinu. Přední pracovníci sanatoria získali zkušenosti na vynikajících zahraničních pracovištích, publikovali řadu vědeckých prací v domácí i zahraniční odborné literatuře, čímž se snaží přispívat k rozvoji a zdokonalení metod, které jsou šetrnější k organizmu klientek a klientů a dávají vyšší

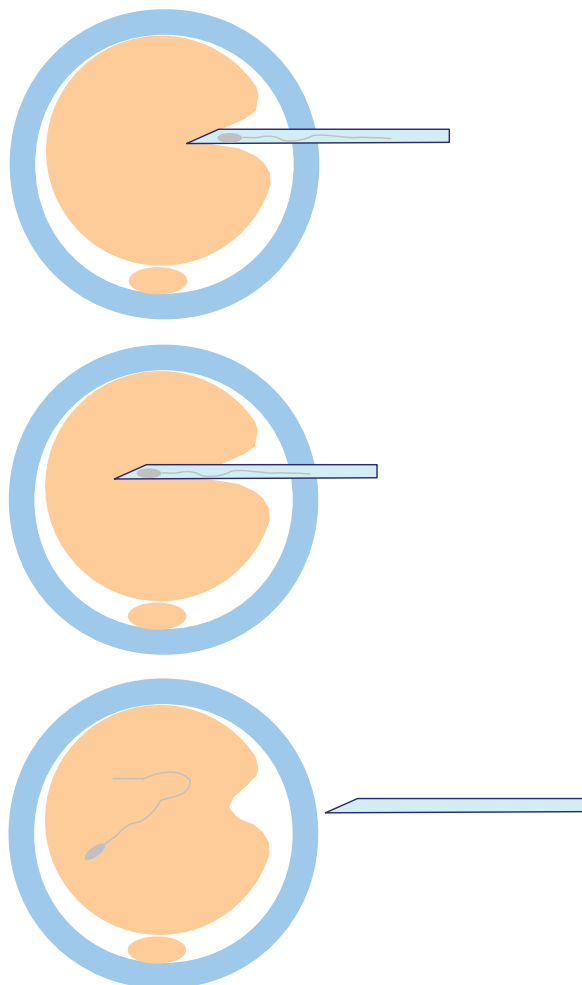
šanci na úspěch. S tím úzce souvisí neustálé sledování nových vědeckých poznatků nejen ve světové literatuře, na internetu, ale i na mezinárodních sympóziích či kongresech. Neustálé vzdělávání našich lékařů, embryologů i ostatních pracovníků je samozřejmostí.

## Co konkrétního Vám přinesla certifikace ISO 9001 a jaký co z toho plyne pro pacienty?

Význam pro pacienty spočívá v tom, že byly vypracovány standardy diagnostických a léčebných postupů, přístupu pracovníků ke klientům, vybavení sanatoria a další. Dodržování standardů vede ke stabilizaci a zlepšování výsledků léčby. Všechny postupy a jejich výsledky jsou průběžně sledovány a kontrolovány. Přitom naše postupy a pravidla nijak neomezují individuální přístup ke každému páru.

Klient si může být jist, že pro jeho vyšetření a ošetření budou použity výlučně jednorázové sterilní pomůcky a materiál, stejně jako nejmodernější a nejspolehlivější léky a kultivační média od světově uznávaných výrobců. Důležité přístroje jsou zálohovány, zdvojeny a jistěny proti výpadku elektrické energie, medicinálních plynů a dalším nehodám.

Hlavním cílem všech pracovníků sanatoria je vytvářet co nejpříjemnější prostředí a pocit maximální pohody pro klienty. K tomu mohou přispět i oni, když nám bez obav a ostychu sdělí všechna svoje přání, připomínky a postřehy a tím nám pomohou v naší práci, kterou chceme konat tak, abychom my i naši klienti byli s výsledky spokojeni.



**Jak se postupuje v případě, že klienti či klientky nemají vlastní pohlavní buňky, jsou nositeli genetické vady, kterou nelze odstranit prostřednictvím preimplantační genetické diagnostiky či opakovaně selhal vývoj embryí vzniklých těmito spermii či oocyty?**

V případě chybění vaječnicků, nebo když dojde k předčasnému selhání jejich činnosti, je indikována těžká forma ovarianí endometriózy či genetická indikace neřešitelná pomocí preimplantační genetické diagnostiky, je klientce nabídnut program darování oocytů. Program darování oocytů byl do klinické praxe zaveden od samého počátku a svými výsledky se zařadil mezi velmi úspěšné programy. Máme sofistikovaný systém přípravy příjemkyň, který na jedné straně vede k vysoké úspěšnosti, na straně druhé maximálně šetří čas a energii příjemkyň vajíček. Mimořádně dbáme o péči o kvalitu dárkyň vajíček a dárců spermií. Úspěšnost darování vajíček je vysoká, pohybuje se dlouhodobě kolem 50 % těhotenství na transfer embrya, přestože průměrný věk klientek je v těchto případech vyšší. Výběru dárkyň je věnována velká pozornost, musí projít celou řadou vyšetření. Podmínkou pro zařazení dárkyň oocytů je věk do 32 let. V této věkové kategorii jsou výsledky na věku nezávislé, od 35. roku však úspěšnost takových cyklů klesá, proto dárkyňe mohou darovat pouze do 34 let. U dárkyň probíhá pečlivé vyšetřování za účelem potvrzení výborného zdravotního stavu a vyloučení jakéhokoliv chronického onemocnění a zátěže pro genetické choroby v rodině. Je nutno rovněž vyloučit infekci HIV, hepatitidu B a pohlavně přenosné nemoci. Podle uvedené typologie příjemkyňe a jejich požadavků je navržena vhodná dárkyňe, která daným kritériím nejlépe odpovídá.

**V současné době se často mluví o úspěšnosti léčby neplodnosti. Průměrná úspěšnost center asistované reprodukce se v České republice pohybuje podle zveřejněných údajů kolem 35 %. Jaký je podíl klinických gravidit na embryo v REPRAMEDĚ?**

Na základě zpracovaných statistik od roku 2004 lze říci, že podíl klinických gravidit na transfer embryí na našem pracovišti neustále vzrůstá. Od roku 2004, kdy tento podíl byl přibližně třicetiprocentní se podařilo tento podíl zvýšit až na 50% což značně převyšuje průměr dosahovaný centry v České republice, jak vyplývá z údajů publikovaných na 17. Sympóziu asistované reprodukce v r. 2007.

**Existuje také nějaké srovnání mezi centry asistované reprodukce v Evropě?**

Můžeme srovnávat výsledky v oblasti preimplantační genetické diagnostiky, které jsou podrobně sledovány Konsorciem PGD ESHRE. Do konsorcia předává své údaje 86 předních světových center a mezi nimi se řadíme v úspěšnosti na zcela přední místa.

**Sanatorium REPRAMEDA bylo prvním pracovištěm ve střední a východní Evropě, kde došlo k těhotenství po užití metody preimplantační genetické diagnostiky. Od té doby se tato metoda stále zdokonaluje. Můžete nám říci něco více o této metodě? Jaké jsou současné výsledky dosahované prostřednictvím této metody?**

V živočišné říši z hlediska úspěšnosti své přirozené plodnosti je člověk jako biologický druh až na posledním místě. Ostatní druhy prakticky nemají zásadní problémy s přiroze-



ným rozmnožováním a chromosomální vady se u nich vyskytují velmi zřídka, zatímco u člověka je „genetická“ kvalita pohlavních buněk obecně nízká. V průměru je 40 % vajíček a 6 % spermií postiženo chromosomálními abnormalitami, které jsou za velmi nízkou plodnost člověka nejvíce zodpovědné. Situace je prokazatelně horší u párů, které nemohou přirozenou cestou dítě počít – a jen asi každé 7. – 8. vajíčko neplodných žen může vést k oplození a termínovému porodu zdravého dítěte. Obdobně i u mužů, u kterých je abnormální spermioqram (projevující se sníženým počtem spermií, sníženým počtem pohyblivých spermií či naopak zvýšeným počtem patologických forem spermií), je nejen nižší pravděpodobnost samovolného otěhotnění, ale i nižší pravděpodobnost úspěchu mimotělního oplození (IVF) vzhledem k vysokému riziku přenosu chromosomálních abnormit na embryo. Při běžně používaných postupech posuzování kvality embryí nelze žádné z těchto abnormit rozeznat, a řada z embryí, která jsou posouzena embryologem v mikroskopu jako kvalitní, bohužel nesou závažné chromosomální vady. Tyto jsou zodpovědné za vlastní neplodnost a opakované těhotenské ztráty a to jak klinické potraty (kdy dojde k uhnízdění embrya, ale v různé fázi těhotenství je embryo potráceno), tak i za preklinické potraty (kdy dochází jen ke zvýšení aktivity těhotenského hormonu, a těhotenství dále nepokračuje), a dokonce i za mimodě-

ložní těhotenství. Chromosomální abnormity mají rovněž na svědomí opakované neúspěchy léčby metodou IVF. Krajiním rizikem zahnízdění embrya s chromosomální abnormitou je při eventuálním selhání prenatální diagnostiky porod dítěte s vrozenou vývojovou vadou. Preimplantační genetická diagnostika (PGD) zahrnuje sérii technik, které se používají na diagnostiku a vyloučení genetických abnormalit embryí a vajíček ještě před jejich použitím a vrácením do těla, t. j. před implantací. To je metoda umožňující genetickým vyšetřením jedné nebo dvou buněk odebraných z vyvíjejícího se embrya odhalit genetické abnormality budoucího plodu. K transferu do dělohy lze vybrat pouze embrya bez genetického postižení. Toto vyšetření lze provádět výlučně u přesně stanovených indikací po předchozím genetickém vyšetření neplodného páru. Nabízíme celé spektrum preimplantačního vyšetření, od aneuploidií přes translokace a jiné strukturní odchylky chromozómů, až po tzv. monogenně dědičné choroby. V sanatoriu REPROMEDA je metoda prováděna kvalifikovaným personálem a s užitím adekvátního vybavení, nijak tedy nesnižuje růstový potenciál embryí. O kvalitě a kompetenci odborného personálu a přístrojového vybavení sanatoria REPROMEDA svědčí certifikát kvality podle normy ISO 9001 a samy výsledky léčby v programu PGD. V současnosti využívá metodu PGD na našem pracovišti kolem 20% všech párů.



## SANATORIUM REPROMEDA

Centre for Reproductive Medicine and Preimplantation Diagnosis

**WE ARE YOUR COMPANION ON THE  
ROAD TO A COMPLETE FAMILY**

# Reprodukční stárnutí a plodnost

Tonko Mardešič, Sanatorium Pronatal, Praha



Ve všech hospodářsky rozvinutých zemích (a Česká republika není žádnou výjimkou) je zcela zřetelný trend odkladu prvního těhotenství a porodu do stále vyššího věku ženy (Graf č. 1). Ačkoliv ze socio-ekonomického hlediska má tento vývoj řadu předností (dokončené vzdělání matek, děti se rodí do finančně a materiálně zabezpečených stabilních rodin), z hlediska biologického skrývá tento trend řadu významných rizik. Věk ženy je zásadním prognostickým faktorem nejenom pro spontánní (přirozené) otěhotnění, ale je i nejvýznamnějším prognostickým faktorem při posuzování naděje na úspěšnou léčbu nedobrovolně bezdětnosti. Období nejvyšší plodnosti ženy je mezi 20.–30. rokem, po třicítce již začíná plodnost pozvolna klesat, po 35. roce se tento pokles zrychluje a úspěšná těhotenství po čtyřicítce jsou relativně vzácná (Graf č. 2). Navíc - se stoupajícím reprodukčním věkem roste i riziko koncepce plodu s chromozómně podmíněnou vrozenou vadou – především trizomie 21. chromozomu (Downův syndrom – Graf č. 3) a stoupá i riziko potratu – ve věkové skupině nad 40 let končí neúspěšně více než polovina rozpoznávaných těhotenství (Graf č. 4).

Společným jmenovatelem všech výše uvedených rizik jsou chyby v procesu dozrávání vajíček – se zvyšujícím se věkem ženy roste i procento geneticky abnormálních (aneuploidních) oocytů, z nichž po oplození vznikají geneticky abnormální embrya. Zatímco naprostá většina těchto aneuploidí je letální (embrya se v určité fázi přestávají vyvíjet), při poruše počtu chromozómů 13, 18, 21 a pohlavních chromozómů X a Y může dojít k porodu defektního plodu s vrozenou vývojovou vadou a definovaným syndromem. Také více než 50 % těhotenských ztrát (potratů) má genetické pozadí, přičemž nejčastěji jsou v těchto případech nalézány poruchy chromozómů 15, 16 a 22. Jasným dokladem výše uvedených faktů jsou výsledky léčby neplodnosti s darovanými vajíčky – při použití oocytů mladých dáreků věk příjemkyně nemá prakticky žádný vliv na úspěšnost léčby (Graf č. 5).

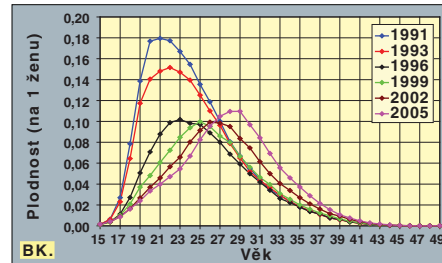
Je však nezbytné zdůraznit, že věk biologický a věk reprodukční se mohou výrazně lišit. Tzv. funkční ovariální rezervu (funkční stav vaječníků) je možné vyšetřit pomocí hladin folikulostimulačního hormonu (FSH), inhibinu či nově AMH (Anti-Müllerian Hormone). Tato vyšetření reflektují zbyvající počet folikulů s vajíčky ve vaječniku (např. stoupající hladiny FSH jsou jasnou známkou významného poklesu počtu folikulů a výrazného poklesu plodnosti). To vše vychází ze základních principů lidské reprodukce – zatímco proces tvorby spermií u muže je kontinuální a pokračuje až do vysokého věku, žena se rodí s definitivním počtem vajíček ve vaječnících, jejich počet se trvale (až do menopauzy) snižuje. V okamžiku vyčerpání zásoby vajíček nastává přechod (menopauza).

Jedinou možností eliminace výše uvedených reprodukčních rizik podmíněných věkem představuje genetické vyšetření embryí ještě před přenosem do dělohy (PGD – Preimplantation Genetic Diagnosis či PGS – Preimplantation Genetic Screening). Tento postup představuje nejčasnější metodu prenatalní diagnostiky, která zvyšuje úspěšnost léčby neplodnosti, snižuje riziko geneticky podmíněného potratu a zejména dramaticky snižuje všechna rizika (psychická i medicínská) spojená s nutností indukovaného potratu při průkazu postiženého plodu v děloze.

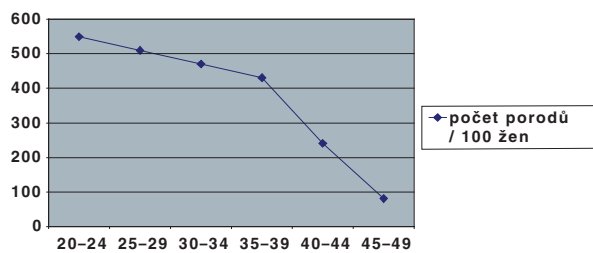
V případech prokázaného ovariálního selhání představuje jedinou léčebnou možnost mimotělní oplodnění s použitím darovaných vajíček.

Kromě všech výše uvedených genetických rizik nelze zapomenout, že s věkem roste i riziko postižení reprodukční funkcí zánětem (zejména chlamydiovým), roste riziko děložního faktoru neplodnosti (myomy) a roste i riziko narušení reprodukčních funkcí endometriózou.

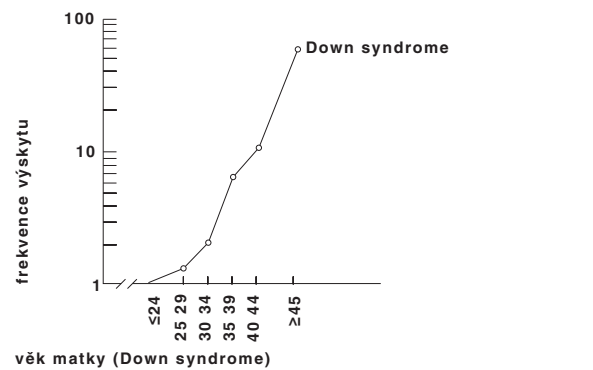
Z výše uvedených skutečností vyplývá jednoznačné doporučení, aby ženy realizovaly své reprodukční plány před 35. rokem věku, otěhotněly ve věkové skupině 35–39 již může být problematické a reprodukční rizika žen po čtyřicítce jsou již extrémně vysoká.



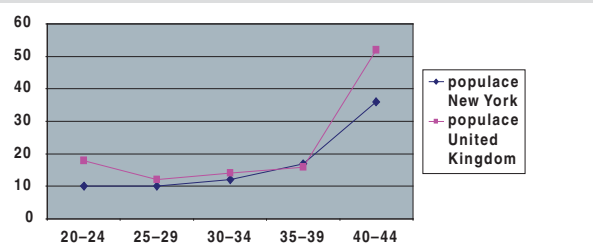
Graf č. 1: Porody a věková struktura matek (ČR 1991–2005)



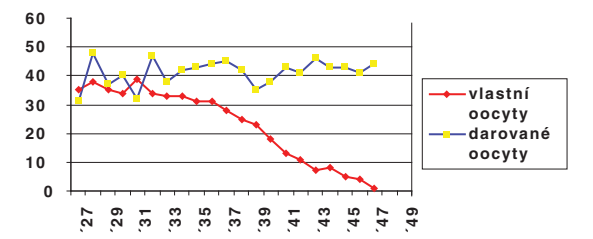
Graf č. 2: Plodnost v závislosti na věku v „přirozené“ populaci (Hutteritě, USA, 20. století)



Graf č. 3: Riziko koncepce plodu s Downovým syndromem v závislosti na věku



Graf č. 4: Riziko potratu v závislosti na věku ženy



Graf č. 5: Úspěšnost léčby sterility s vlastními a darovanými oocyty v závislosti na věku

# SANATORIUM PRONATAL

*Vedoucí lékař: Doc. MUDr. Tonko Mardešič, CSc.*



Jediné IVF centrum v ČR, současně certifikované dle ISO EN ISO 9001 (InterCert Nürnberg) a akreditované dle EN ISO 17025 (DAP Berlin).

Dle EN ISO 17025 (DAP Berlin) byly akreditovány také biochemická a komplex genetických laboratoří (cytogenetika, molekulární genetika, preimplantační genetika), které jsou nedílnou součástí Sanatoria Pronatal.

*Sanatorium Pronatal nabízí neplodným párům kompletní diagnostické a terapeutické služby:*

- **KOMPLETNÍ DIAGNOSTIKA A LÉČBA NEPLODNOSTI VČETNĚ DIAGNOSTICKÉ A OPERATIVNÍ ENDOSKOPIE (VČETNĚ TRANSVAGINÁLNÍ HYDROLAPAROSKOPIE) A CHIRURGICKÉ VÝKONY VEDOUČÍ K OBNOVENÍ PLODNOSTI (GYNEKOLOGICKÉ I UROLOGICKÉ OPERACE).**
- **DIAGNOSTIKA A LÉČBA HORMONÁLNĚ PODMÍNĚNÉ NEPLODNOSTI (ANOVULACE)**
- **INDUKCE OVULACE A INTRAUTERINNÍ INSEMINACE (IUI), VČETNĚ MOŽNOSTI POUŽITÍ DAROVANÝCH SPERMÍÍ (VLASTNÍ BANKA DÁRCŮ)**
- **IVF A SOUVISEJÍCÍ TECHNIKY (ICSI, TRANSFER BLASTOCYST, ASISTOVANÝ HATCHING)**
- **MRAZENÍ SPERMÍÍ, VAJÍČEK, EMBRYÍ A OVARIÁLNÍ A TESTIKULÁRNÍ TKÁNĚ**
- **DÁRCOVSTVÍ VAJÍČEK A EMBRYÍ**
- **MIKROCHIRURGICKÝ ODBĚR SPERMÍÍ V PŘÍPADĚ AZOOSPERMIE (MESA, TESE)**
- **GENETICKÉ PORADENSTVÍ**
- **REPRODUKČNÍ GENETIKA (CYTOGENETIKA, MOLEKULÁRNÍ GENETIKA, PREIMPLANTAČNÍ GENETICKÝ SCREENING – PGS A DIAGNOSTKA – PGD)**
- **REPRODUKČNÍ IMUNOLOGIE**
- **PRENATÁLNÍ DIAGNOSTIKA A SCREENING (INTEGROVANÝ SCREENING V PRVNÍM TRIMESTRU, CVS, AMNIOCENTÉZA A KORDOCENTÉZA, UZ SCREENING A DIAGNOSTIKA VE II. A III. TRIMESTRU TĚHOTENSTVÍ)**
- **LÉKÁRNA V AREÁLU SANATORIA PRONATAL**
- **VLASTNÍ HOTEL V AREÁLU SANATORIA PRONATAL**

Hovoříme: česky, anglicky, německy, srbochorvatsky, rusky



Sanatorium Pronatal  
Na Dlouhé mezi 4/12  
147 00 Praha 4  
Česká republika

Tel.: +420 261 711 606  
Fax: +420 261 711 585  
E-mail: [pronatal@vol.cz](mailto:pronatal@vol.cz)  
[www.pronatal.cz](http://www.pronatal.cz)



## Centrum asistované reprodukce Sanus, Hradec Králové

CENTRUM ASISTOVANÉ REPRODUKCE SANUS, PARDUBICE

Labská Kotlina 1220, 500 02 Hradec Králové 2  
Nábřeží Závodu Míru 2740, 53002 Pardubice  
Tel.: +420 495 757 111  
Fax: +420 495 523 427  
E-mail: gynekologie@ppchc.cz  
www.sanus.cz

**MEZINÁRODNÍ CERTIFIKÁT KVALITY ČI JINÁ REFERENCE**  
ISO 9001:2000

### VEDOUcí LÉKAŘ

MUDr. Jiří Štěpán, CSc.

### ROZSAH NABÍZENÝCH SLUŽEB

- Komplexní diagnostika a léčba neplodnosti včetně diagnostické a operativní endoskopie a chirurgického řešení neplodnosti
- Genetické poradenství
- IUI – intrauterinní inseminace
- IVF – in vitro fertilizace, ICSI – intracytoplasmatická injekce spermií
- AH – asistovaný hatching
- Kryokonzervace gamet a embryí
- Mikrochirurgická aspirace spermií z nadvarlete (MESA) a mikrochirurgická extrakce spermií z tkáně varlete (TESE)
- Darování spermií, vajíček a embryí
- Léčba komplikací asistované reprodukce
- Péče o těhotné po asistované reprodukci



### JAZYKY PRO KOMUNIKACI

angličtina, němčina



## GENNET s. r. o.

### PRAHA

Klinika u Sv. Klimenta  
Kostelní 9, 170 00 Praha 7  
Tel.: +420 222 313 000, 222 313 118  
Fax: +420 242 456 722  
E-mail: info@gennet.cz

### LIBEREC

Krajská nemocnice Liberec, Pavilon péče o matku a dítě  
Tel./Fax: +420 485 312 903  
E-mail: info@gennet.cz  
www.gennet.cz

**MEZINÁRODNÍ CERTIFIKÁT  
KVALITY ČI JINÁ REFERENCE**

Certifikát systému kvality  
ISO 9001

### VEDOUcí LÉKAŘ

MUDr. Milada Brandejská

### ROZSAH NABÍZENÝCH SLUŽEB

- Komplexní léčba neplodnosti
- Genetické poradenství
- Preimplantační genetická diagnostika
- Screening vrozených vývojových vad
- Ultrazvuková prenatální diagnostika
- 4D ultrazvuk

### JAZYKY PRO KOMUNIKACI

angličtina, němčina



## Centrum asistované reprodukce Sanus

Vrchlického 59, 586 33 Jihlava  
Tel.: +420 567157401  
E-mail: ivfjihlava@seznam.cz  
www.ivf-jihlava.cz

**MEZINÁRODNÍ CERTIFIKÁT KVALITY ČI JINÁ REFERENCE**  
ISO 9001:2000

### VEDOUcí LÉKAŘ

MUDr. Michal Skurla

### JAZYKY PRO KOMUNIKACI

angličtina, němčina



#### CENTRUM ASISTOVANÉ REPRODUKCE SANUS JIHLAVA

Centrum asistované reprodukce Sanus Jihlava je plně samostatným zdravotnickým zařízením, které bylo založeno v roce 2005 a pracuje pod odborným dohledem stejnojmenného zdravotnického zařízení v Hradci Králové. Zkušeným personálem jsou zde realizovány veškeré diagnostické a terapeutické postupy u pacientů s poruchami fertility.

Toto pracoviště je vybaveno nejmodernějším technickým zařízením, které je v současné době dostupné v tomto odvětví medicíny. Velkou výhodou je komplexnost tohoto zařízení, které spolupracuje s gynekogicko-porodnickým oddělením a podle potřeby realizuje potřebné vyšetřovací a léčebné metody.

Zdravotní péče poskytnuta v tomto zařízení je hrazena pojišťovnou a pacient si hradí pouze výkony, které pojišťovna neproplácí.



## Sanatorium ART

CENTRUM ASISTOVANÉ REPRODUKCE

Mánesova 24/3, 370 01 České Budějovice  
Tel.: +420 386 358 295  
Fax: +420 386 358 296  
E-mail: sanatoriumart@sanatoriumart.cz  
www.sanatoriumart.cz

**MEZINÁRODNÍ CERTIFIKÁT KVALITY ČI JINÁ  
REFERENCE**

ISO 9001 : 2000 (certifikace u SGS Zurich)

### VEDOUcí LÉKAŘ

MUDr. Vladimír Špička

### ROZSAH NABÍZENÝCH SLUŽEB

**SANATORIUM ART JE JEDINÉ ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ V JIHOČESKÉM KRAJI, KTERÉ K LÉČBĚ NEPLODNOSTI VYUŽIVÁ METODY MIMOTĚLNÍHO OPLODNĚNÍ.**

In Vitro Fertilizace (IVF), Kryokonzervace gamet, embryí a zárodečných tkání, Intracytoplasmatické injekce spermií (ICSI), Intrauterinní inseminace (IUI), Mikrochirurgická aspirace spermií z nadvarlete (MESA) a mikrochirurgická extrakce spermií z tkáně varlete (TESE), Asistovaný zonální hatching (AZH), Darování spermií, vajíček a embryí, Preimplantační genetická diagnostika (PGD), Transvaginální hydrolaparoskopie

### JAZYKY PRO KOMUNIKACI

čeština, angličtina, němčina





# Problematika a léčba mužské neplodnosti

## Gyncentrum Ostrava

Klinika pro léčbu neplodných párů

Přednosta MUDr. Pavel Čermák, Ph. D

regiony svým dopadem na životní prostředí, obzvláště v průmyslových oblastech, kde inhalace škodlivých látek a jejich agresivita co do množství a charakteru škodlivin narůstá.

Stejně tak i kouřením cigaret se dostávají do organismu škodlivé látky, které ovlivňují negativně nejcitlivější část organismu – zárodečnou tkáň – a tímto i více mužské spermie, jejichž počet klesá a aktivity evidentně ubývá. Chceme-li přispět ke zlepšení androgenního potenciálu, musíme evidovat, rozlišovat a rozpoznávat příčiny změn, které se podařily prokázat díky komplexnosti a dosavadním možnostem využití všech dostupných laboratorních metod.

Je nutné uvést, že doposud v žádné studii nebyla dosud věnována dostatečná pozornost poznatkům z hlediska ekologie, především dopadu znečištění životního prostředí na zdraví populace. Studie naší kliniky, která byla zpracována v letech 2000–2005, výše uvedené závěry jen potvrzuje.

Pro snížení problémů s plodností bude také nutno hledat cestu k odstranění chronického stresu (jako dalšího faktoru majícího vliv na mužskou fertilitu), způsobeného volnými kyslíkovými radikály. Toho lze docílit dodáním antioxidantních ochranných látek do organismu.

Nejčastějšími příčinami mužské neplodnosti jsou hormonální dysbalance, varikokéla, kryptorchismus, pohlavně přenosné nemoci, poruchy imunity, genetická onemocnění a chromozomální abnormality. Z celkových onemocnění můžeme uvést diabetes mellitus, hypertenzní nemoc či porucha štítné žlázy. Některá onemocnění lze léčit konzervativně vhodnými preparáty, ale většinu je nutno léčit tzv. mikromanipulačními technikami, které se nyní provádějí standardně na všech pracovištích, zabývajících se problematikou neplodnosti.

Zavedením klasických technik in vitro fertilizace a embryotransferu (IVF a ET) a k nim přidruženým mikromanipulačním technikám – intracytoplazmatické spermie (ICSI) a mikrochirurgických technik odsátí spermií z chámovodu, varlete i nadvarlete jsme schopni léčit mužský faktor neplodnosti ve velké většině případů. Rozvojem preimplantační diagnostiky embryí a nových vyšetřovacích metod v genetice – deleční analýzy Y chromozomu (PCR analýza na přítomnost mikrodeleci) a mutační analýzy genu pro cystickou fibrozu (CFTR) při předpokladu normálního karyotypu (XX, XY) – posunují naše vědomosti o hodný kus dále a umožňují nám využít výsledků těchto vyšetření k preventivním opatřením. S tím bezprostředně souvisí také lepší informovanost partnerů vzhledem k jejich potomstvu. Genetické vyšetření zaujímá na našem pracovišti vysoce specializované samostatné hodnocení v rámci anamnesticky sledovaných dat. Souběžně s klinickými vyšetřeními – gynekologické, andrologické, interní – se provádí i vyšetření hormonální, imunologické a biochemické. Přesto se podaří odhalit příčinu mužské neplodnosti zhruba asi v 10 % případů, kde jsme schopni úspěšně léčit základní příčinu. U zbytku jsme odkázáni léčit jen následky.

V současné době lze pozorovat nárůst počtu sterilních párů, které vyhledávají lékařskou pomoc. Příčiny neplodnosti převážily v neprospekch mužského faktoru, který se na ní dnes podílí již přibližně z 55 %. Toto procento se stále celosvětově zvyšuje, přičemž ženský faktor nedosahuje za stejnou dobu výraznějších změn.

**P**roblematika neplodnosti manželských dvojic se stává aktuálním problémem dnešní doby. Celosvětově je asi 15 % manželských párů neplodných a každé páté manželství má potíže s plodností. Do popředí zájmu lékařů zabývajících se léčbou neplodných párů, se dostává mužský faktor, jehož podíl na příčinách neplodnosti se stále zvyšuje. V průběhu dvou generací poklesl počet spermií v ejakulátu o 40 %, což potvrdila Italská studie z roku 1993 a i Edinburská studie z r. 1994. Bylo vypočteno, že počet spermií v ejakulátu klesá asi o dvě procenta ročně, což je pokles dnes vsutku významný.

Zároveň nezávisle na sobě potvrdila dvě věhlasná centra, zabývající se mužskou infertilitou, tento zhoršující se trend u mužů: na pařížském pracovišti za posledních 20 let došlo u zdravé populace mužů k poklesu spermií na polovinu a na pracovišti v Belgii se zjistilo, že za posledních 10 let se snížila dolní hranice normálních spermigramů u mužů na 20 milionů v 1 ml ejakulátu.

Růst počtu případů, kdy hodnoty spermií v ejakulátu klesnou pod 20 mil/ml., se očekává již po roce 2010, kdy dojde ke kulminaci počtu obyvatel na Zemi a poté se dostaví i vyvrcholení znečištění životního prostředí. Dle prognóz se mají hroutit zásoby potravin a surovin a to bude mít dále sekundární vliv na kvalitu života a tím i na postupný pokles koncentrace spermií v ejakulátu. Pravděpodobná je také negativní role estrogenů v potravě. Tyto tzv. fytoestrogeny jsou obsaženy i v umělé výživě kojenčů a zasahují do hormonální rovnováhy a buněk mužských gamet.

I když bylo dokázáno, že ženský podíl na infertilitě manželských párů nedosahoval ve stejnou dobu výraznějších změn, podíl mužského faktoru pro svůj průkazný nárůst v relativním poměru i absolutním podílu se zvětšoval. Tento stav souvisí s nárůstem civilizace a jejími průvodními jevy. Mužská fertilita může být ovlivněna výživou a všemi ekologickými faktory působícími na jedince i celé

# Archiv Bunek

# Archiv Bunek



**Plastická chirurgie | Urologie | Gynekologie | Centrum asistované reprodukce**



**První privátní chirurgické centrum s. r. o.  
Labská kotlina 1220, 500 02 Hradec Králové  
Tel.: +420 495 757 111, Fax: +420 495 523 427**

**[www.sanushk.cz](http://www.sanushk.cz)**



## Sanatorium SANUS je nová moderní soukromá nemocnice

Je umístěno v jednom z nejkrásnějších míst Hradce Králové v klidové zóně centra města na soutoku řek Labe a Orlice. Uzavírá architektonicky zajímavé sídliště Labská kotlina I. a navazuje svojí architekturou na styl významných architektů Gočára a Kotěry, kteří vtiskli Hradci Králové jeho současnou podobu. Jak svým umístěním, tak uspořádáním vytváří sanatorium SANUS příjemné prostředí s nezbytnou intimitou pro léčbu chirurgicky nemocných.



Zařízení je koncipováno pro možnost léčby pacientů s nemocemi, vyžadujícími chirurgický zákrok ve všech chirurgických oborech. Díky vybavení a organizaci práce je hlavní těžiště činnosti v oblasti metod, které mohou být prováděny ambulantně či semiambulantně, t. j. výkonů, které umožňují odchod pacienta do domácího ošetření buď okamžitě, či po krátkém odpočinku. Pro případy vyžadující hospitalizaci jsou k dispozici tři lůžková oddělení.

Od poloviny roku 2005 je sanatorium držitelem mezinárodní normy ISO 9001

[www.sanushk.cz](http://www.sanushk.cz)



## REPROMEDA s. r. o.

Viniční 235, 615 00 BRNO  
Tel.: +420-533 306 351  
Fax: +420-533 306 350  
E-mail: info@repromeda.cz  
www.repromeda.cz

### MEZINÁRODNÍ CERTIFIKÁT KVALITY ČI JINÁ REFERENCE

Mezinárodní certifikace podle normy ISO 9001

### VEDOUcí LÉKAŘ

MUDr. Jan Veselý, CSc.

### ROZSAH NABÍZENÝCH SLUŽEB

- komplexní diagnostika a léčba ženské i mužské neplodnosti
- Intrauterinní inseminace (IUI)
- mimotělní oplodnění - In vitro fertilizace (IVF)
- preimplantační genetická diagnostika (PGD)
- kryokonzervace
- chirurgický odběr spermií (MESA, TESA, TESE)
- darování vajíček
- darování spermií

### JAZYKY PRO KOMUNIKACI

angličtina, němčina



## Sanatorium Pronatal

Na Dlouhé mezi 4/12, Praha 4  
Tel.: +420 2617 11606  
Fax: +420 2617 11585  
E-mail: pronatal@vol.cz  
www.pronatal.cz



### MEZINÁRODNÍ CERTIFIKÁT KVALITY ČI JINÁ REFERENCE

ISO 9001 (certifikace u LGA InterCert Nürnberg)  
Mezinárodní akreditace: ISO 17025 (akreditace u DAP Berlin)

### VEDOUcí LÉKAŘ

Doc. MUDr. Tonko Mardešič CSc.

### ROZSAH NABÍZENÝCH SLUŽEB

- Komplexní diagnostika a léčba neplodnosti včetně diagnostické a operativní endoskopie a chirurgického řešení neplodnosti
- Diagnostika a léčba hormonálně podmíněných poruch plodnosti (součástí pracoviště je vlastní mezinárodně akreditovaná hormonální laboratoř)
- Indukce ovulace a intrauterinní inseminace včetně použití spermií dárce (AIH, AID)
- Mimotělní oplodnění (IVF) včetně:
  - ICSI, kultivace do stadia blastocytu, asistovaný hatching
  - Mražení (kryokonzervace) spermií, vajíček, embryí a ovariální tkáň
  - Dárcovství spermií, vajíček a embryí
- Mikrochirurgická aspirace spermií z nadvarlete (MESA) a mikrochirurgická extrakce spermií z tkáň varlete (TESE)
- Genetické poradenství
- Reprodukční genetika: cytogenetika, molekulární genetika, preimplantační genetická diagnostika a screening
- Reprodukční imunologie
- Lékárna
- Hotelové služby

### JAZYKY PRO KOMUNIKACI

čeština, angličtina, němčina, chorvatština, ruština

## Gynekologie-porodnictví

### JAZYKY:

CZ, AJ, F, arabština

### AKCEPTUJEME POJIŠTĚNÍ U ČESKÝCH A VĚTŠINY ZAHRANIČNÍCH POJIŠŤOVEN

### VYSOKÁ KVALITA PORODNICKÉHO A GYNEKOLOGICKÉHO SERVISU

Gynekologická vyšetření  
Prenatální a postnatální péče

### UTRAZVUK

břišní, vaginální  
Léčba neplodnosti  
Mamografické vyšetření  
Sonograf  
Laboratorní vyšetření  
Obecná péče  
Porody, operace

### FYZIOTERAPIE

Lázeňská péče, doprava, ubytování

Alternativní medicína



### KONTAKT:

Dr. Therese Eidova  
Ruzyňská 26, Prague 6  
Tel.: 235 313 661,  
235 313 287,  
220 560 300  
24 hodin servis: 602 219 197

### PORODY/OPERACE

Mobil: 602 219 197  
E-mail: eidova@seznam.cz  
www.sweb.cz/ft.eidova  
www.gynekolog.wz.cz



## IVF Centrum – Ústav pro péči o matku a dítě

Podolské nábřeží 157, 147 00 Praha 4, Česká republika

Tel.: +420 296 511 857  
Fax: +420 296 511 296  
www.upmd.cz

### MEZINÁRODNÍ CERTIFIKÁT KVALITY:



### VEDOUcí LÉKAŘ

Jitka Rezáčova, MD

### ROZSAH NABÍZENÝCH SLUŽEB

Ústav pro péči o matku a dítě nabízí v rámci České republiky komplexní péči o zdraví ženy a jejího dítěte. Špičkový tým porodníků, gynekologů a neonatologů zajistí komplexní péči jak o ženy během těhotenství, porodu, ale i o ženy, které nemohou otěhotnět a také o ty, které již nejsou v reprodukčním věku.

### JAZYKY PRO KOMUNIKACI

angličtina, francouzština, ruština





# Pro Gyn s.r.o.



MUDr. Jana Šklíbová

**S**polečnost Pro Gyn s. r. o. vznikla v roce 1996 s cílem poskytovat pacientkám všech věkových kategorií nepřetržitou gynekologickou a porodnickou péči na špičkové úrovni.

Klademe velký důraz na individuální přístup, pečlivý rozbor potíží jednotlivých klientek, detailní vyšetření a léčbu s využitím nejnovějších poznatků v oboru klinické medicíny. Zásadní význam přikládáme komplexní preventivní péči a včasnému diagnostikování rakovinných onemocnění ženských orgánů.

Vysoká úroveň péče je zaručena odbornou erudicí členů lékařského týmu, jejich klinickou praxí a špičkovým přístrojovým vybavením ambulance.

Absolutní diskretnost je samozřejmostí. K veškerým informacím o pacientce má přístup pouze její ošetřující lékař.



PRO GYN s. r. o. zajišťuje nadstandardní služby klientkám všech zdravotních pojišťoven a zdravotní péči nepojištěným klientkám.

## Servis zahrnuje:

- 2x ročně komplexní gynekologické vyšetření včetně onkologických a bakteriologických vyšetření, ultrazvukové diagnostiky a krevních laboratorních testů
- Prodlouženou ordinační dobu denně od 8–20h zkracující dobu objednání a umožňující pohotovostní ošetření pacientů v odpoledních a večerních hodinách Vámi zvoleným lékařem nebo jeho zástupcem
- Nepřetržitou konsultační 24-hodinovou službu na mobilním telefonu 603 463 920
- Pružný konsultační internetový servis na emailové adrese ambulance@progyn.cz
- SMS zaslání zpráv o výsledcích vyšetření

- Elektronické objednávání návštěv klientů na plánované preventivní prohlídky
- Osobní nadstandardní služby Vámi zvoleným lékařem v ambulantní i nemocniční sféře na základě individuálních smluv / služby jsou zpoplatněny 500 Kč při každé návštěvě nebo roční paušální platbou 3000 Kč tzv. Zlatá karta
- Operační zákroky a porody jsou smluvně garantovány a honorovány dle ceníku



## Druhy péče:

- Léčebně preventivní péči hrazenou Zdravotní pojišťovnou
- Léčebně preventivní péči hrazenou ZP + rozšířeným servisem (servisní poplatek 500 Kč 1x za 6–12 měsíců při komplexní prohlídce)

### KONTAKT

PRO GYN s. r. o.  
Běloveská 656  
190 00 Praha 9 – Letňany

tel.: +420 286 921 019  
mobil: +420 603 463 920  
e-mail: sklibova@progyn.cz  
www.progyn.cz





## „Zdravotní péče pro vás a vaše nejbližší“

Mezinárodní středisko zdravotní péče OG Group Medical Centre bylo původně založeno jako klinika péče o ženu MUDr. Elenou Figurovou, specializující se na porodnictví a gynekologii. Postupně se zařízení proměňovalo až nabylo své současné podoby moderní kliniky poskytující zdravotní péči v oblasti porodnictví a gynekologie, fyzioterapie, interního lékařství, neurologie, dermatologie a řady dalších.



Zařízení nabízí pohodlné a přátelské prostředí všem skupinám pacientů. Veškerý zdravotnický personál je jazykově dobře vybaven, vždy jde o vysoce kvalifikované odborníky se zkušenostmi ze zahraničí. Naše zdravotnické zařízení využívá nejmodernější dostupné vybavení a pravidelně zavádí nové technologie a postupy do každodenní péče. Běžnou praxí a samozřejmostí je i výměna dat a informací s poskytovateli zdravotní péče z celého světa a spolupráce velkými pojišťovnami (systém přímého zúčtování).

V oblasti **GYNEKOLOGIE** nabízíme komplexní péči včetně pravidelných kontrol, léčby gynekologických onemocnění, očkování proti HPV, poradenství v případě neplodnosti, klimakterických poruch, optimalizaci užívání antikoncepce, provádíme menší i větší chirurgické zákroky, poskytujeme prenatální péči a diagnostiku v případě rizikového i bezrizikového těhotenství, vedeme přirozené i operativní porody.

Tým odborníků oddělení **FYZIOTERAPIE** a **LÉČEBNÉ REHABILITACE** nabízí mimo jiné manuální terapii, fyzioterapii, hydroterapii (Dermalife Spa-Jet s využitím převratné technologie Hydrofusion), léčebné cvičení, podologii a lymfologii (včetně jedinečné patentované metody LPG).

**AKUPUNKTURA** vychází z předpokladu, že zdraví je otázkou pouze energetické a vegetativní rovnováhy, zatímco nemoc není pouhou závadou, ale poruchou právě této rovnováhy. Člověka vždy vnímá jako jeden celek ovlivňovaný prostředím, v němž se nachází. Akupunktura je jednou z nejučinnějších metod cílené reflexní léčby.





**PODOLOGIE** se zabývá prevencí a léčbou anatomických a funkčních poruch chodidel ve vztahu k pohybovému aparátu jako celku. Fyzioterapeut provede celkové kinéziologické vyšetření, provede rozbor stoje, chůze, běhu a má mimo jiné k dispozici i takové diagnostické metody jako plantoskopii a plantografii. V závislosti na nálezů vám odborník navrhne termoplastické ortopedické vložky **FORMTHOTICS** (revoluční typ ortopedických vložek vyrobených dle otisku vašeho chodidla, které jsou dokonale sladěny s funkcí lidského chodidla).

Náš **PRAKTICKÝ LÉKAŘ** a **INTERNISTÉ** se zabývají léčbou a prevencí civilizačních chorob jakými je například vysoký krevní tlak, ischemická choroba srdeční, diabetes, vysoká hladina cholesterolu, arterioskleróza, nadváha a obezita, osteoporóza atd. Veškeré zařízení pro včasnou diagnózu výše zmíněných onemocnění a jejich následnou léčbu máme k dispozici, jde zejména o elektrokardiograf, Holter – přenosný monitor krevního tlaku, testovací sady pro zjištění celé řady ukazatelů z krve.

Naše **DĚTSKÁ PRAKTICKÁ LÉKAŘKA** nabízí komplexní péči od narození až do 15 let věku dítěte. Úzce spolupracuje s porodníky pokud jde o informace ve vztahu k průběhu těhotenství a porodu. Kontinuitu informací totiž považujeme za klíčovou. Provádí preventivní prohlídky, léčí běžná dětská onemocnění, nabízí pravidelnou vakcinaci a poskytuje informace o výživě dětí a pomáhá řešit výchovné problémy. V případech potřeby dojíždí za svými pacienty k nim domů a rovněž poskytuje podporu rodičům v případě hospitalizace jejich dítěte.

**ODDĚLENÍ DERMATOLOGIE** nabízí na naší klinice péči jak o dospělé tak o dětské pacienty. Nabízíme diagnostikování a léčbu kožních onemocnění a program aktivního vyhledávání a vyšetření melanomů.

**KOREKTIVNÍ A ESTETICKÁ DERMATOLOGIE** nabízí ošetření **DREAM A PEEL** (diamantová mikro-dermabrazie), chemický peeling, botulotoxinové injekce, ošetření IPL (foto-rejuvenance), dermální korektivní výplně, bezbolestné odstranění nežádoucího ochlupení laserem, neinvazivní liposukci ultrazvukem a neinvazivní mechanicko-terapeutický face lifting s aplikací vysoce kvalitních dermatologických přípravků.

**ENDERMOLÓGIE** využívá metodu péče o pleť, která spočívá ve stimulaci přirozené lymfodrenáže. Jde unikátní neinvazivní způsob jak udržet své tělo ve formě, zlepšit celkový tonus pokožky, snížit výskyt celulitidy a vrásek. Lymfatická drenáž podporuje celkové zlepšení zdravotního stavu.

Naše **NEUROLOGICKÁ AMBULANCE** nabízí celkové neurologické vyšetření a pokud je potřeba vyšetření encefalografem, CT nebo magnetickou rezonancí jsou tato zajišťována ve fakultních nemocnicích.

Naše lékařka, která se věnuje **ČÍNSKÉ MEDI-CÍNĚ** vám pomůže zvládat stres a problémy v souvislosti se sebeuvědoměním, pomůže vám se vyrovnat s novým prostředím, s odloučením od rodiny a přátel. S úspěchem pomáhá i pacientům trpících syndromem vyhoření...

OG Group Medical Centre je soukromým zdravotnickým zařízením vhodným především pro klienty, kteří jsou velmi výtíženi

a i přesto nebo právě proto si váží svého zdraví a přejí si, aby jim poskytovaná péče využívala a nabízela nejmodernější dostupné metody. V našem zařízení OG Group Medical Centre je otevřenost a flexibilita nezbytností, protože naši klienti si cení kvality poskytovaných služeb a žádají tu nejlepší dostupnou lékařskou péči.

Klinika se nachází poblíž Václavského náměstí, ve Vodičkově ulici. Parkovat je možné v garážích hotelu Radisson ve Štěpánské ulici.

**Zaručujeme Vám, že:**  
**naše služby jsou na vysoké profesionální úrovni,**  
**používáme nejmodernější lékařské postupy a zařízení,**  
**systematicky zvyšujeme kvalitu poskytovaných služeb a snažíme se vytvořit vztah vzájemné spolupráce mezi pacientem a lékařem,**  
**vztah založený na vzájemné důvěře a porozumění.**

**www.oggroup.cz**  
**Tel.: +420 224 220 037**  
**info@oggroup.cz**





## Gyncentrum Ostrava

– Klinika pro léčbu neplodnosti

Dr. Šmerala 27, 702 00 Moravská Ostrava  
Tel.: +420 596 120 686, +420 596 118 201  
Fax: +420 596 120 686  
E-mail: gyncentrum@gyncentrum.com  
www.gyncentrum.com

**MEZINÁRODNÍ CERTIFIKÁT KVALITY ČI JINÁ REFERENCE**  
ISO DIN EN CSN 9001 : 2000

### VEDOUcí LÉKAŘ

Pavel Čermák, M. D., Ph. D.



### ROZSAH NABÍZENÝCH SLUŽEB

Diagnostika neplodných párů  
všechna dostupná genetická, hormonální a biochemická vyšetření  
Léčba neplodných párů  
Elektroejakulační zařízení  
Techniky asistované reprodukce – IUI – intrauterinní inseminace  
IVF a ET – in vitro fertilizace a embryotransfer  
Mikromanipulační techniky – ICSI – intracytoplasmatická injekce spermií  
AH – asistovaný hatching pomocí laseru  
Kryokonzervace zárodečných buněk  
Dárcovský program / darování spermií, oocytů i embryí/  
PGD – preimplantační genetická diagnostika  
MESA – mikrochirurgická aspirace spermií  
TESA/TESE – aspirace /extrakce spermií  
z varlete  
Transfer cytoplasmy  
Prenatální diagnostika  
amniocentéza, kordocentéza



### JAZYKY PRO KOMUNIKACI

anglicky, německy, polsky, rusky, slovensky



## Centrum asistované reprodukce

Gynekologicko-porodnická klinika FN a LF MU Brno

Obilní trh 11, 602 00 Brno  
Tel., fax: +420 532 238 266, +420 532 238 293  
E-mail: info@ivfbrno.cz  
www.ivfbrno.cz

### MEZINÁRODNÍ CERTIFIKÁT KVALITY ČI JINÁ REFERENCE

Certifikát Systemu Managementu Jakosti ISO 9001:2000  
Certificate of Accreditation (The European Board and College)

### VEDOUcí LÉKAŘ

Prof. MUDr. Pavel Ventruba, DrSc.

### ROZSAH NABÍZENÝCH SLUŽEB

- Komplexní diagnostika a léčba neplodnosti
- Metody asistované reprodukce – IVF, ICSI, PGD, kryokonzervace gamet, embryí a zárodečných tkání
- Dárcovství gamet a embryí
- Vývoj a zavádění nových metod asistované reprodukce
- Léčba komplikací asistované reprodukce
- Péče o těhotné po asistované reprodukci
- Spolupráce urologů a sexuologů

### JAZYKY PRO KOMUNIKACI

angličtina, němčina, čeština, slovenština



Moderní pracoviště  
MUDr. Therese Eidové



## *O problematice dědičných onemocnění a vývojových vad a možnosti prevence a pomoci rodinám s genetickou zátěží, jsme v moravské metropoli hovořili s Jaromírem Jandlem, manažerem Nadačního fondu VITA HUMANA.*

**MŮŽETE NAŠIM ČTENÁŘŮM VYSVĚTLIT CO JE POSLÁNÍM NADAČNÍHO FONDU?**

Název **VITA HUMANA** znamená v překladu z latiny „lidský život“ a nadační fond nese toto jméno, aby zdůraznilo, že hybnou a regenerační silou je rozmnožování, u člověka koncentrované v touze po zplodění zdravého dítěte. Naplnění tohoto přání však není zcela běžnou samozřejmostí a dnes již přibližně dvaceti procentům všech párů, které touží po zplodění zdravého potomka, stojí v cestě biologické překážky v podobě neplodnosti, či genetické zátěže znamenající pro plod riziko vývojové vady nebo dědičného onemocnění.

**TEDY EXISTUJÍ UŽ DNES METODY JAK PŘEDEJÍT NEBEZPEČÍ NAROZENÍ SILNĚ POSTIŽENÉHO DÍTĚTE?**

Ano, jednou z těchto metod je metoda PGD, tedy preimplantační genetická diagnostika.

Každý z nás se v průběhu života někdy setká s pohnutými osudy, kterým jsou neplodné či geneticky zatížené páry nuceny vzdorovat. Setkáme se s rodinami, které pečují o děti postižené těžkými dědičnými chorobami, či s rodinami, kde děti svůj boj s osudem nevyhrály a svému vážnému onemocnění podlehly. Jedná se o nejrůznější onemocnění charakteru těžkých malformací, poruch pohybového systému, krvetvorby či metabolismu, smyslových orgánů, případně i vzniku nádorů. Přitom řadě těchto onemocnění lze s pomocí reprodukční medicíny dnes již předcházet. O neplodnosti a dědičných nemocech ví současná medicína již mnohé, ale možnosti lidského poznání v této oblasti se teprve otevírají. Dá se říci, že díky preimplantační genetické diagnostice reprodukční medicína teprve vykročila vstříc nové etapě - díky této technice se mohou rodit i v rodinách s vysokým genetickým rizikem zdravé děti, které mohou žít plnohodnotný život.

**MŮŽETE NÁM ŘÍCI NĚCO O FINANČNÍ NÁROČNOSTI PODOBNÝCH VYŠETŘENÍ, JSOU HRAZENY ZDRAVOTNÍMI POJIŠŤOVNAMI?**

Prakticky na celém světě nejsou tyto moderní a náročné techniky hrazeny ze zdravotního pojištění a postižené rodiny jsou nuceny si

léčbu hradit z vlastních prostředků. Pro představu, jedná se o částky řádově v desítkách tisíc, ale ve složitějších případech jsou to i stovky tisíc. Přitom právě ty rodiny, které pečují vlastními silami o postižené děti, nemají dostatek prostředků na nákladné techniky asistované reprodukce a preimplantační diagnostiky. Prostřednictvím tohoto nadačního fondu, který chce přispívat na vlastní diagnostické a léčebné techniky a podporovat výzkum a vývoj moderních vyšetřovacích technik, chceme těmto párům pomoci. Chceme jim dát šanci, že se splní jejich přání být rodiči zdravého a šťastného dítěte. Předem je potřeba poděkovat všem, kdo budou ochotni pomáhat také.

**ZABÝVÁTE SE TEDY SPOLEČENSKY I LIDSKY ZÁSADNÍ PROBLEMATIKOU. PATŘÍTE MEZI ČLENY ASOCIACE NADACÍ A NADAČNÍCH FONDŮ FÓRA DÁRCŮ, KTERÉ SDRUŽUJE POUZE VELMI KVALITNÍ ORGANIZACE. JAKOU PODPORU PRO VAŠI TOLIK POTŘEBNOU ČINNOST VÁM FÓRUM DÁRCŮ POSKYTUJE?**

To je složitá otázka. Při svém působení v neziskovém sektoru jsem se opakovaně přesvědčil o tom, že konkurenční boj funguje i mezi českými neziskovými organizacemi. Výhodnější pozice mají určitě organizace, které sídlí v Praze. Fórum dárců plní více důležitých rolí v českém neziskovém sektoru a obecně se snaží o kultivaci české filantropie. Projektem zcela zásadního charakteru je DMS – tedy dárcovská sms. Pro každou neziskovou organizaci je těžké se prosadit a v tomto funguje Fórum dárců jako vodítko, jakýsi filtr... Veřejnost někdy paradoxně podporuje projekty, které svým společenským i individuálně lidským významem jsou bezkonkurenčně slabší, přitom přijetí některých velmi dobře zpracovaných projektů do projektu DMS je naopak problém. Je to samozřejmě vždy subjektivní, protože v radě DMS sedí zase jenom lidé, kteří mají svůj cit a úsudek. Já však pevně věřím a doufám, že Fórum dárců naše projekty v budoucnu ocení a podpoří náš vstup do projektu DMS.

**JAKÝM ZPŮSOBEM ZÍSKÁVÁTE FINANČNÍ PROSTŘEDKY PRO POTŘEBNÉ RODINY NA TATO NÁKLADNÁ VYŠETŘENÍ?**

Potenciální dárci oslovujeme pomocí nejrůznějších benefičních akcí nebo individuálně. Dárci jsou jak firemní, tak i fyzické osoby. Orientujeme se na kulturní a sportovní akce. Tady bych rád zdůraznil, že nadační fond VITA HUMANA není pouze pasivním příjemcem darů, snažíme se donátorům poděkovat. Dárci si mohou například zahrát na prestižních golfových turnajích pořádaných našimi partnery. Alespoň za všechny bych rád jmenoval Grandfinále PGA Repromeda Cup 2008, konané 10.–12. října 2008, na hřišti Kaskáda v Brně Jinačovicích. Hlavním garantem turnaje je Sanatorium Repromeda a díky vstřícnosti jeho vedení může nadační fond nabídnout dárcům možnost zahrát si s golfovými profesionály. Firmy i jednotlivci tak mají jedinečnou příležitost spojit příjemné s užitečným, přispět na dobrou a potřebnou věc a zároveň si v praxi vyzkoušet hru s opravdovými „profíky“. Je zajímavé, že i Profesionální golfovou asociaci České republiky problematika, kterou se náš fond zabývá, natolik zaujala, že se sami profesionální golfisté stali partnery NF VITA HUMANA. Například hrají pro náš fond takzvaný „birdie pool“, to znamená v golfově terminologii, že za každou lepší ránu, než je „par“, kterou v turnaji hráči odehrají, přispějí do fondu konkrétní částkou. A pomohou nám tak naplňovat heslo nadačního fondu VITA HUMANA, „POMÁHÁME ABY DĚTI PŘIŠLY NA SVĚT ZDRAVĚ.“

**KDE SE PŘÍPADNÍ DÁRCI MOHOU INFORMOVAT O MOŽNOSTECH SPONZORINGU ČI ZÍSKAT DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE O ČINNOSTI NADAČNÍHO FONDU?**

Veškeré dotazy rád zodpovím na čísle +420 24 359 326, nebo na e-mailové adrese [jjandl@vitalumana.cz](mailto:jjandl@vitalumana.cz). Více informací o nadačním fondu naleznete také na adrese [www.vitalumana.cz](http://www.vitalumana.cz).

Děkuji za příležitost představit vašim čtenářům činnost nadačního fondu.

*Jaromír Jandl  
Manažer nadačního fondu VITA HUMANA*



# Vážení čtenáři,



JUDr. Zuzana Vávrová

Současný nárůst ekonomiky, zejména platební podmínky, se staly jedny z nejkomplicovanějších problémů současných podnikatelů, na všech úrovních. Platební „nemorálka“, přetíženost justice na všech úsecích, vede současné podnikatele na cestu druhotné platební neschopnosti a mnohdy končí i jejich definitivní likvidací, či konkurzem.

Jednou z cest rychlého rozhodování, ve vztahu k pohledávkám a majetkovým sporům, je institut rozhodčího řízení. Tento institut byl upraven zákonem č. 216/1994 Sb., o rozhodčím řízení a o výkonu rozhodčích nálezů, který nabyl účinnosti již 1. ledna 1995. Tento zákon tedy umožňuje, aby majetkový spor mezi stranami, a to již vzniklý, nebo spor, který v budoucnu vznikne byl rozhodován rozhodčím soudem, nebo rozhodcem „ad hoc“.

Bohužel tyto řešení a to buď rozhodčí žalobou, nebo uplatněním rozhodčí doložky, jsou využívána minimálně. Tento institut můžeme nalézt především u velkých společností a to zejména leasingových společností, které mají ustanovenu pro tuto činnost zvláštní asociaci.

Z hlediska právní jistoty se domnívám, že by tento institut byl vhodný využít ve všech oborech podnikání a to zejména pro jeho nesporné výhody, které můžeme shrnout v kostce do několika bodů:

- 1. jednoinstančnost** – proti rozhodnutí rozhodce není možnost odvolání
- 2. z rozhodování jsou vyloučeny soudy** – neexistuje zdoluhavý systém odvolání a mimořádných opravných prostředků
- 3. pouze jeden poplatek za rozhodčí řízení** – ekonomická úspora nákladů na řízení
- 4. rychlost** – většina sporů může být rozhodnuta do 2 měsíců

Samozřejmě při rozhodování musíme brát v úvahu i problém výběru rozhodce. Ze své praxe doporučuji, obrátit se na rozhodce s právnickým vzděláním a informovat se o nákladech a dalších skutečnostech, před podáním návrhu/žaloby na projednání věci v rozhodčím řízení.

## Vážení čtenáři,

**K napsání této informace mě vedla mnoholetá zkušenost z oblasti obchodního práva a zejména nutnost vysvětlení tohoto institutu, který se jako jeden z mála, podle mého názoru povedl a rozhodně jeho využití zrychluje majetkové spory bez velkých vstupních nákladů.**

**Rádi Vám bezplatně poradíme, působíme na území celé České republiky a v současné době rozšiřujeme působnost do států EU.**

## JUDr. Zuzana Vávrová

advokát-rozhodce  
Mírové náměstí 1  
412 01 Litoměřice  
Tel.: +420 416 531 400,  
+420 606 294 191, +420 606 601 459  
e-mail: vazuv@seznam.cz

Encore



**Představuje zatím ojediněle zdravotní zařízení, které ve spolupráci s kolegy z Lympho-Opt-Kliniky v Bavorsku se zaměřuje na problematiku spojenou s léčbou a prevencí ženského typu obezity.**

MUDr. René Vlasák

Obezita je trvale jedním z hlavních představitelů nejzávažnějších nepřenosných onemocnění.

WHO klade obrovský důraz na prevenci tohoto onemocnění a ve své globální strategii zdraví považuje ženu-matku-za hlavního spojence při snižování rizikových faktorů, které se podílejí na vzniku obezity.

Při utváření celkové strategie jak léčby tak i prevence tzv. gynoidního (hruškovitého resp. ženského typu) ukládání tuku, vychází obě pracoviště ze svých mnohaletých zkušeností s léčbou lymfatických otoků. Právě snížená funkce lymfatického systému je mnohdy základní příčinou vzniku tohoto typu onemocnění, v některých případech označovaných jako lipedém.



PREVAS 2000 – speciální diagnostický a měřicí přístroj, který je vyvíjen ve spolupráci s firmou Deonamed



Dr. Vlasák a Dr. Schingale – vedoucí lékaři spolupracujících zařízení

Pro ženy jsou vytvářeny speciální komplexní léčebné programy, kdy jsou využívány nejmodernější diagnostické metody jako je např. speciální optoelektronický přístroj PREVAS 2000. Nebo metody neinvazivní destrukce tukové tkáně pomocí revoluční novinky, kterou představuje přístroj UltraContour.

Samozřejmostí jsou individuální dietní a pohybové programy s doplněním o speciální medikamentosní a kompresivní léčbu.

K monitorování celkového efektu léčby jsou využívány moderní informační a telekomunikační technologie, které jsou součástí nového trendu ve zdravotnictví, označovaných jako **e-health**.

Vytváření individuálních zdravotních programů ve spojení s bonifikací za péči o zdraví s využitím **e-health** jsou základní stavební kameny komerčního zdravotního systému **PREVENTION 2000®**, které s dalšími, realizují obě spolupracující klinická zařízení.



UltraContour – novinka sloužící k neinvazivní a nebolestivé destrukci tukové tkáně

Více informací hledejte na:

**CENTRUM PREVENTIVNÍ  
MEDICÍNY**

Londýnská 59  
120 00 Praha 2  
Fax: +420 221 620 212  
E-mail: info@prevention2000.cz  
E-mail: schingale@prevention2000.cz

**LYMPHO-OPT FACHKLINIK  
POMMELSBRUNN-HOHENSTADT**

Happurger Straße 15  
91224 Pommelsbrunn  
Dr. Schingale: 0049 915 491 1200  
Fax: 09154-911 202  
E-mail: klinik@lympho-opt.de  
Hotline: 0800 599 699 9  
www.lympho-opt.de

# Zázračná voda

## Vincenze Priessnitz

*Víte, co mají společného spisovatel Nikolav Vasiljevič Gogol, herec Oldřich Nový, houslista Václav Hudeček, herec Ladislav Chudík, spisovatelka Marie Majerová, herečka Carmen Mayerová, evropská miss Monika Žídková či třeba Miloš Kopecký? Všichni nejprve vykřikli leknutím a pak spokojeně „vrněli“. Všichni bez rozdílu totiž vyzkoušeli klasické Priessnitzovy zábaly, které v posledních letech prožívají neobyčejnou renesanci.*

A jaké to jsou? Především skotské stříky, Priessnitzovy studené zábaly či obyčejné šlapání v ledové vodě. Všechny dohromady dělají s lidským tělem pravé divy. I když v prvních vteřinách jsou tělu přece jen trochu nepříjemné. Jenže jsou velice účinné. A přitom tak jednoduché. Jejich základem je totiž užití vody pro zdraví člověka. A voda, to je život.

Zakladatelem těchto „vodních“ metod byl před více než dvěma sty lety Vincenz Priessnitz, podivín a lékař samouk, který začal v Jeseníku léčit nejprve sám sebe, pak lesní zvěř a teprve po úspěších se čtyřnohými obyvateli zdejších lesů také lidi z blízkého okolí.

Nejprve jeseníckého podivína nikdo nebral moc vážně, ale když se časem dostavily úspěchy, rozkřiklo se jeho umění po celé Moravě a postupně i po celém mocnářství. Nejprve si Priessnitzem vybudované miniaturní lázně oblíbili místní či lidé z okolí, ale postupně sem začala jezdit i vídeňská šlechta na takzvané kočárové cesty. Všichni do jednoho sem putovali za obdivuhodným mužem, který léčil jen pramenitou vodou, mokřými a suchými zábaly a pohybem.

Časem se k metodě Priessnitzových zábalů přidaly i další. Například skotské stříky, koupele horních a dolních končetin, jednofázová a dvoufázová pololázeň, střídavé nožní koupele, Priessnitzova pohybová terapie v podobě kombinace severské chůze, speciálního cvičení v přírodě a přírodních koupelí horních a dolních končetin.



A tak v Jeseníku vznikly před dvěma sty lety první vodoléčebné lázně na světě. Zdroje zdraví zde měl Priessnitz i jeho potomci vrchovatě. Vody je totiž v jeseníckých horách na lázeňské procedury opravdu dost a dost. Jen v okolí nynějších lázní najdete osmdesát léčebných pramenů. Tedy více, než například ve světoznámých Karlových Varech.

Díky těmto metodám se dnes léčí především nemoci oběhového ústrojí, tuberkulózní nemoci dýchacího ústrojí, nemoci z poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí, duševní poruchy, ženské nemoci a kožní nemoci.

Sám Vincenz Priessnitz svoji geniální léčebnou metodu v podobě zábalů popisuje v podstatě velmi jednoduše. „Není to chlad, který léčí, ale teplo chladem vyvolané,“ říká o principu svých tak jednoduchých metod.

Dnes se v Jeseníku léčí především nemoci oběhového ústrojí, tuberkulózní nemoci dýchacího ústrojí, nemoci z poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí, duševní poruchy, ženské nemoci a kožní nemoci. Ozdravné pobyty nejsou jen o moderní lékařské vědě, ale hlavně o zdravém způsobu života. Začít se v Jeseníku dá ranní perličkovou koupelí, po snídani může následovat turistický výlet s průvodcem, odpoledne pak plavání v bazénu, medová masáž a večer relaxace v solné jeskyni.



# AYURMEDIC CEYLON

## Zharmonizujte svůj život!



Jana Mohoritová

Ájurvéda – je jeden z nejstarších léčebných systémů na světě, je to věda o dlouhém spokojeném a zdravém životě. Je to věda o nemocích, léčení a o prevenci. Ájurvéda je holistickou vědou, vždy vnímá člověka jako jednotu těla, mysli a duše. Nezaměřuje se na potlačování příznaků nemocí, ale hledá a léčí příčinu jejího vzniku.

Každý člověk se narodí s individuální kombinací fyzických, mentálních a emočních charakteristik. Během života je tato naše konstituce – rovnováha narušována velkým množstvím faktorů. Nastává nerovnováha a tím vzniká nemoc.

Hlavním principem ájurvédy je život v souladu s osobní konstitucí a přírodními zákony. K dosažení tohoto souladu – rovnováhy využívá ájurvéda pouze přírodní prostředky: úpravu stravy, úpravu životosprávy, bylinné preparáty, dechová cvičení, masáže a detoxikační procedury.

Jako účinný léčebný systém ji od roku 1982 uznává i Světová zdravotnická organizace.

Centrum ájurvédské relaxace a regenerace, které bylo otevřeno před pěti lety v Praze na Vinohradech, nabízí svým klientům širokou škálu ájurvédských procedur. Zejména celotělové masáže, inhalace, bylinné napařování, termo masáže, regenerační a omlazovací procedury, masáže pro těhotné atd... Pro ty, kteří chtějí řešit své zdravotní problémy přírodní cestou s pomocí Ájurvédy poskytu-



je možnost diagnostiky a konzultace s MUDr. Davidem Frejem – nejlepším ájurvédským specialistou v ČR. V centru jsou v prodeji ájurvédské doplňky stravy, kosmetika, čaje a literatura.

Prostředí a interiéry Centra byly vytvořeny na základě tradičních zásad Feng Shui (harmonické uspořádání prostoru) a jsou zde též uplatněny principy Vastu šástra (původního indického umění tvorby prostředí).

Maséři ze Srí lanky a vyškolení čeští maséři dopravávají návštěvníkům klid, pohodu, soukromí, 100% přírodní materiály, kvalifikovanou péči a individuální přístup.

Proč je právě ájurvédská masáž jedním z nejlepších prostředků k relaxaci? Stejně jako celá ájurvéda pohlíží na člověka jako celek, tak i ájurvédská masáž je komplexním prostředkem k relaxaci celého organismu, je to technika známá již několik tisíc let.

Cílem ájurvédské masáže je harmonizace těla, duše a mysli.

- *M*asáž hlavy – napomáhá k lepšímu prokrvení pokožky hlavy, lepšímu prokrvení mozku, aktivuje velmi důležitá energetická centra na hlavě, v neposlední řadě stimuluje růst vlasů, zklidňuje mysl.
- *M*asáž obličeje – stimuluje mimické svaly, odstraňuje z obličeje napětí, spolu s teplým přírodním olejem redukuje jemné vrásky a zpomaluje proces stárnutí. Rozjasňuje pleť.
- *M*asáž těla – posiluje svaly, zvyšuje pružnost těla, blahodárně působí na celulitidu,
- *M*asáž celkově – vyrovnává krevní tlak napomáhá odplavování škodlivých látek z těla, zvyšuje obranyschopnost organismu, uvolňuje zablokované energetické dráhy v těle odstraňuje psychickou únavu a stres. Pravidelným opakováním ájurvédských procedur se jejich účinky výrazně zvyšují

## Zharmonizujte svůj život!

### KONTAKT

AYURMEDIC CEYLON, s. r. o.  
Na Šafránce 17  
Praha 10 – Vinohrady  
tel.: 271 742 186  
ayurmedic@ayurmedic.cz  
www.ayurmedic.cz



# MED

## *to je včelí elixír života*

**Obyčejný med. A přitom je plný života. Lidoví léčitelé mu přisuzují jedinečné výživné vlastnosti a léčivé účinky. Dokonce je jimi nazýván elixírem mládí a uznáván je také jako účinné afrodisiakum. Podle moderních lékařů dodává med „pouze“ energii ve formě jednoduchých sacharidů. I to však stačí k tomu, aby byl lidskému tělu prospěšný.**

V poslední době popularita včelího medu stoupá především díky medovým masáží. „Medová masáž patří mezi ověřené postupy ukrajinského lidového léčitelství,“ představuje tuto prastarou – a dnes znovu objevenou – metodu primář MUDr. Jiří Leisser z lázní Teplice nad Bečvou. „Masáže tohoto typu pomáhají při stresu, chronických nemocech, při nezdravém životním stylu a působí proti stárnutí. Při medové masáži totiž dochází nejen k uvolnění kožních pórů, ale také k důkladnému prokrvení pokožky. Kromě výborných účinků na pleť medová masáž zároveň silně oživuje celý organismus.“

„Je to naprosto skvělé, medová masáž uvolní a je neuvěřitelně příjemná na tělo,“ pochvaluje si dvačtyřicetiletá paní Hana z Brna, která medovou masáží podstupuje pravidelně dvakrát do měsíce. „Je to příjemnější, než masážní oleje.“

A pokud si med dopřejeme nikoliv jako masážní prostředek, ale jako pochutinu, také nestřelíme vedle. Med si totiž po věky uchoval pověst léku na dýchací obtíže a na odstraňování hlenů. Má také antiseptické účinky a pomáhá hojit rány. Podobně jako cukr údajně působí rovněž jako látka snižující překrvení a zároveň jako mírné sedativum. Lékaři med doporučují při vyčerpání, stresu, nervových poruchách, chronických nemocech a proti stárnutí pleti. Dnešní vědci med doporučují jako velmi účinný lék na všechny druhy nemocí a to bez jakýchkoliv vedlejších účinků. A ačkoliv je med sladký, ve správných dávkách nemůže jako lék ublížit ani diabetikům.

Co je vlastně med? Je pouhou směsí vody a dvou jednoduchých cukrů: fruktózy a glukózy. Čím je med průzračnější, tím vyšší je obsah fruktózy. Med skladovaný dostatečně dlouho však téměř

vždy zkrystalizuje. Zahřátím se cukr znovu rozpustí. Kvalita medu se tím nezmění.

Med dodává tělu jen zanedbatelné množství živin. A právě nízký obsah těchto živin způsobuje, že med je přece jen jako sladidlo výrazně zdravější než rafinovaný bílý cukr. Med se z jedné čtvrtiny skládá z vody, a proto je méně kalorický než cukr. Sto gramů medu má jen 288 kilokalorií, zatímco cukr při stejné váze 394 kilokalorií.

Jak je med zdravý, tak je i rozmanitý. Jeho chuť totiž závisí na tom, na kterých rostlinách včely nektar – z něhož med vzniká – nasbíraly. Med z akácií je jemný a hodí se na vaření. Cenný je med z kaštanů, který má výraznou, až nahořklou chuť. Na druhou stranu ale pozor na med, který obsahuje přírodní rostlinné toxiny. Například včely sbírající pyl z rododendronů mohou vyrábět jedovatý med, který po požití může způsobit až ochrnutí.

### **A NA CO MED DOPORUČUJÍ ODBORNÍCI?**

Nápoj na bolení v krku připravíte rozpustěním dvou lžic medu a šťávy z půlky citronu ve sklenici horké vody.

Všechna sladká jídla – tedy i med - povzbuzují mozek k tvorbě takzvaných endorfinů, přirozených látek tišících bolest.

Na nemoci srdce platí med s mletou skořicí namazaný na chlebu místo džemu nebo marmelády. Med se skořicí totiž snižuje hladinu cholesterolu v krvi a cévách a chrání před infarktem. Med a skořice vracejí cévám a žilám jejich pružnost.

Med je účinný i v boji proti artritidě, přitom stačí jedna lžice medu denně.

Na infekci močového měchýře stačí rozpustit 2 lžice medu a 1 lžičku skořice ve sklenici vlažné vody a vypít.

Na bolesti zubů pak stačí vymíchat jednu lžici skořice a pět lžic medu. Tříkrát denně a zub přestane bolet.

Na vysoký cholesterol platí zase 2 lžice medu a 3 čajové lžičky skořice smíchané s 2 dcl horké vody. Med platí i na nachlazení, na potíže se žaludkem, na plynatost, na posílení imunitního systému, při těžkém žaludku či chřipce. Používá se i na pupínky na pleti, na kožní infekce a údajně i na hubnutí a rakovinu. To je ovšem běh na dlouhou trať. Ihned ale med působí proti zápachu z úst. Takže med do každého dopravního prostředku.



# Za nejslanější vodou nemusíte jezdit k moři



**Vykoupat se ve slané mořské vodě staré několik milionů let? Nic nemožného. Přitom není třeba jezdit daleko, třeba až k Mrtvému moři! A už vůbec není nutné pořizovat si stroj času. Tato zázračná voda se nachází jen několik kilometrů od Ostravy a zajet si tam můžete kdykoliv. Nově i jen na pár hodin třeba o víkendu. Stačí zajet do Klimkovic.**

Základem zdejší lázeňské léčby je třetihorní jodobromová vysoce koncentrovaná solanka. Ta se používá především k léčbě pohybového ústrojí, neurologických nemocí, roztroušené sklerózy, gynekologických a cévních onemocnění. Voda zde má totiž vysoký obsah jodu, bromu a ostatních minerálních látek s vynikajícími účinky na lidský organismus. Obsah jodu v průměru 900 krát převyšuje běžnou mořskou vodu a obsah ostatních minerálních látek je téměř dvojnásobný.

A kde se tady zázračná voda vzala? Voda je třetihorního původu a zůstala tu po ty dlouhé věky, protože v tomto údolí probíhala silná tektonická horotvorná činnost karpatského vrásnění. A v této době vyplňovaly oblasti karpatských předhlubní mohutné sedimenty miocénního moře, silně prosycené mořskou vodou. Tyto sedimenty byly později překryty jílovitými nepropustnými vrstvami a dalšími nánosy, takže dnes tvoří v hloubkách více než 200 metrů pásmo takzvaného dendritu, souvrství písků a štěrků, mocně nasycených mořskou vodou s vysokým obsahem chloridů a vysokou koncentrací jodu a bromu. Výskyt zdrojů fosilních vod je spojen s oblastmi uhelných ložisek Ostravska. Tady, v písčitéch slojích, vytvořených bouřlivým pohybem zemských vrstev, byla zakonzervována voda pravěkého moře, které se zde vyskytovalo před 6,5 až 11 miliony let.

Kdy jsme tuto vodu pro své zdraví objevili? Někdy na přelomu 50. a 60. let minulého století se konal po celém Ostravském kamenouhelném revíru rozsáhlý geologický průzkum, ještě pod heslem „republie více práce, to je naše agitace“. Při něm bylo v prostoru Jistebník – Polanka – Stará Bělá provedeno několik průzkumných vrtů. Tady by balneologové asi žádný zázrak neočekávali, ale najednou při těchto vrtech zcela nečekaně z hloubky 300 až 400 metrů vytryskla voda. Rozbor ukázal, že obsahuje velké množství minerálů, především jodu a bromu, v množství až 52 miligramů na jeden litr, což je největší množství v Evropě. Solanka je v Klimkovicích čerpána z hloubky 400–500 metrů. Voda je po vyčerpání ukládána do jímek, v nichž ještě dva až tři týdny takzvané dozrává. Systémem potrubí je pak přiváděna do lázní, kde se ohřívá na teplotu 36°C. V této teplotě pak slouží ke koupelím, inhalacím a zábalům. To ale není vše, co mohou pacienti v lázních vyzkoušet. K dispozici tu jsou i bylinkové či perličkové koupele, specialitou je pak energetická pyramida, příjemným zážitkem nejrůznější masáže a třešničkou na dortu sportovní nabídky v čele s tenisem, minigolfem či jízdou na kolech.

Lázně Sanatoria Klimkovice se nacházejí v krásném přírodním prostředí v oblasti mezi dvěma moravskými pohorími, na úpatí Nížkého Jeseníku a současně na dohled od Beskyd.

Díky slunečné lokalitě obklopené nádhernými lesy jsou lázně vyhledávány jako lokalita příjemného odpočinku a relaxace, ale především jako místo k léčení. A v poslední době plné leteckých neštěstí a přímořských výbuchů také stále častěji jako místo ke strávení příjemné tuzemské dovolené.



Mineralizace mořské vody

Moře	Mineralizace v g/l
Rudé moře	42
Středozevní moře	38
Černé moře	19
Baltické moře	4
Jodobromová solanka (třetihorní moře)	54

Složení jodobromové vody

Prvek	Ionty v mg/l
I -	37,02
Br -	131,46
Ba ++	27,60
Sr ++	32,50
Cl -	26519,85
Na +	13090,00
Mg ++	868,30
Ca ++	859,70



## Účinky přírodního jodu obsaženého v solance

- Má výrazné celkové protizánětlivé a lokální hojivé účinky
- Působí biostimulačně – podporuje výživu tkání
- Účinným způsobem zlepšuje funkci cévního systému
- Přírodním způsobem desinfikuje
- Sublimuje (uvolňuje se do ovzduší) a tím blahodárně působí na dýchací cesty.
- Prostředí lázní je tak srovnatelné s přímořskými oblastmi.

## Lázeňské procedury

**Jodobromové koupele** – vanová koupel v jodové vodě – teplota koupele cca 37° C – poté odpočinkový zábal

**Perličkové koupele** – koupel s probublávajícím vzduchem – zklidňující, uvolňující

**Uhlíkové koupele** – koupel s přidáním CO<sub>2</sub> – snižující tlak, napětí

**Hubbardův tank** – koupel s podvodní masáží, uvolňující napětí a bolest

**Přísadové bylinné koupele** (přeslička, levandule, dubová kůra) – relaxační, hojivá a uklidňující bylinná koupel

**Hypertermní vany – zábalová vana** – cíleně prohřívá bolestivá místa, uvolňuje napětí

**Skotské stříky** – prudký proud vody střídavě teploty, masíruje a zlepšuje prokrvení celého těla

**Šlapací lázně** – chladná a teplá voda střídavě aplikovaná na dolní končetiny, zlepšuje prokrvení a výživu dolních končetin a celého organismu

**Kryoterapie** – léčba postižených míst chlazením

**Sauna** – kombinace suchého a horkého prostředí a následným prudkým zchlazením ve vodě zlepšuje odolnost organismu proti virovým onemocněním, cirkulaci krve a celkovou tělesnou kondici

**Plynové injekce** – vpichy s aplikací CO<sub>2</sub>, velmi účinně uvolňují bolesti v oblasti kloubů, páteře a jiných postižených míst

**Inhalace (individuální i skupinové)** – vdechování aerosolů vincentky nebo medikamentů (Mucosolvan, Bromhexin) z aplikátorů – individuální inhalace, nebo v uzavřené místnosti – skupinová inhalace

**Peloidy** – obklady jednorázovými bahenními polštářky na postižená místa. Má hojivé, zklidňující účinky a protizánětlivé účinky.

**Magnetoterapie, čtyřkomorové lázně, elektroléčba** – působení elektrického proudu v různých frekvencích dochází k prokrvení a aktivování postižené tkáně

**Laseroterapie** – dlouhovlnné záření působící na postižená místa biostimulačně a hojivě

**Klasické masáže** – uvolňují bolest, napětí, pomáhají zmírnit degenerativní průběh v postižených místech

**Reflexní masáže** – speciální masáže reflexních bodů na těle projevených s postiženou částí těla



**Podvodní masáže** – vanová masáž pomocí silného proudu vody, uvolňuje napětí, bolest, ztuhlost

**Parafinové zábaly** – aplikují se zpravidla před masáží nebo cvičením, účinným způsobem prohřívají a uvolňují svaly, úpony, klouby – zlepšují účinek masáže a cvičení.

**Skupinové rehabilitační cvičení** – skupiny podle indikací (rovněž v bazénu), individuální rehabilitační cvičení (dle postižení, také metody Vojta, Bobath, Mojžišová, cvičení na míči a ostatních pomůckách) – speciální léčebná rehabilitační cvičení úzce zaměřená na onemocnění pacienta. Využívá nejnovějších metod a poznatky v moderní rehabilitaci. Tvoří jeden z hlavních pilířů lázeňské léčby a je nepostradatelnou součástí účinné a cílené lázeňské léčby.

**Fitness** – zlepšuje celkovou kondici za pomoci speciálních přístrojů.

**Hippoterapie** (v letních měsících a pouze děti) – léčebná rehabilitace na koních. Pohyb koně učí přirozeným způsobem dítě koordinaci pohybů a reakcí.



## – šance pro moderní ženu

Zrychlený životní styl, velký pracovní nápor v zaměstnání a zabezpečení fungující domácnosti představují pro současnou ženu vysoké riziko vzniku a klinických projevů těch nejčastějších onemocnění jako jsou nemoci pohybového aparátu, projevy aterosklerózy s největší četností ischemické choroby srdeční, vysokého krevního tlaku, cukrovky především druhého typu. To co pak ženu mnohdy sužuje nejdříve jsou bolesti hlavy a právě bolesti pohybového aparátu s nejčastější lokalizací v oblasti krční a bederní páteře. Pracovní a domácí stres se pak projevuje v oblasti psychiky současné ženy a tato skutečnost zvyšuje riziko vzniku výše uvedených obtíží a nemocí. Dále zvyšování hmotnosti při stravě s vysokým obsahem kalorií, cukrů, které zvyšují hladinu krevního cukru (glykémie) a nasycených tuků, spolu s minimální pohybovou aktivitou představuje další umocnění rizika těchto onemocnění.

Z naší klinické mnohaleté praxe máme zkušenosti se stovkami žen a to již ve středním věku mezi 40-50 lety, které k nám přicházejí s již rozvinutým onemocněním v tzv. bludném kruhu nemocí, kdy celkový stav většinou omezuje ženu v běžných činnostech, významně snižuje kvalitu života a limituje jí v práci i v rodinném životě. Tato situace mnohdy vyústí v dlouhodobou pracovní neschopnost,



rodinné krize, mnohdy až ve ztrátu zaměstnání, zvláště při manažerských funkcích, nebo odborných specializovaných zaměstnáních.

Řešením tohoto problému vidíme v časně diagnostice celkového stavu organismu a to již při prvých obtížích, řešení rizika vzniku onemocnění a to především v oblasti kontroly hmotnosti a její redukce při nadváze, vyšetření funkčnosti pohybového systému a okamžité řešení tzv. svalových dysbalancí (oslabení svalových skupin s funkcí stabilizace páteře především v hluboké vrstvě svalů kolem páteře, v oblasti břicha a pánevního dna a přetížení svalů na povrchu těla), které jsou většinou příčinou bolestí v zádech, příčinou výhřezu plotének, vzniku artrotických změn až do obrazu vzniklých kostních výrůstků (osteofytů), které dráždí nervy z páteře vycházející. Dalším důsledkem je většinou dušnost spojená jak s nadváhou, tak s oslabením a nefunkčností dýchacích svalů (bránice, pomocné dýchací svaly hrudníku, břicha) a vzniku obrazu tuhého hrudníku v nádechovém postavení. Tato dušnost pak limituje jedince při pohybové aktivitě, vede ho ke nečinnosti, nízkému energetickému výdeji a progresi nadváhy.

V našem centru vyšetřujeme jedince komplexně s jasnou diagnostikou příčin obtíží, s jasnou diagnostikou rizik dalšího rozvoje nemocí a stanovením režimu k odstranění těchto rizik. Každý pacient, či jedinec, který přichází na preventivní prohlídku, je komplexně vyšetřen a je mu stanoven léčebný plán se kterým je seznámen a edukován. Při vyšetření pohybového systému a léčbě poruch hybného systému využíváme metodiky vycházející s posledních závěrů studií rehabilitačních klinik, včetně kliniky doc. Koláře z jehož rehabilitačního postupu vycházíme.

### Ovlivnění rizik a již vlastních nemocí pohybového systému.

I přes pokrok ve vyšetřovacích postupech nelze u vysokého procenta pacientů s bolestmi zad stanovit definitivní diagnózu. Vedle morfologického nálezu (včetně výsledků zobrazovacích metod jako je vyšetření CT či magnetická rezonance) a neurologického nálezu nesmí diagnostické pozornosti ujít porucha funkce. Jedním z nejvýznamnějších faktorů, které vyšetřujeme a terapeuticky ovlivňujeme je hluboký stabilizační systém páteře (HSSP). HSSP představuje svalovou souhrnu, která zabezpečuje stabilizaci, neboli zpevnění páteře během všech našich pohybů.

### Harmonie svalů a kloubů

V optimálním stavu se každý sval zapojuje tak, aby zajistil plynulý pohyb, rovnoměrné zatížení kloubního pouzdra a dobrou koordinaci v průběhu všech činností, které člověk vykonává.

Z nedostatku pohybu a při převažující jednostranné zátěži (např. celodenní sezení) používáme některé svalové skupiny častěji, než ty ostatní. Toto přetížení, způsobené změnou napětí svalů a ostatních měkkých tkání (vazů a šlach, ale také kůže, podkoží a svalových obalů – fascií), vede ke vzniku svalové nerovnováhy. Harmonie mezi svaly a jejich plynulým zapojováním je tím narušená.

Některé svaly následkem častějšího používání zvýší své napětí nebo se zkrátí. Na dotek a stisk jsou hmatatelné jako různé silné „struny“, často bolestivé a při protažení bolestivě táhnou.

Jiné skupiny svalů mají opačnou tendenci a nedostatečným využíváním se oslabují. Ty pak na pohmat působí měkce a ochable.

Tato svalová nerovnováha vede k nesprávným tahům na klouby. Klouby pak zůstávají ve špatné poloze, což vede k jejich blokování a bolestivosti. Vlivem nerovnoměrného zatěžování kloubních ploch se můžeme dříve dopracovat k degenerativnímu opotřebení kloubu – artróze a to opravdu ve většině kloubů a to i v páteři.

### Svaly, které nás drží vzpřímeně

Svaly, které jsou odpovědné za správné držení těla, ochabují následkem jednostranné nebo nevhodné činnosti, ve stáří, při nemocech vnitřních orgánů a celkové únavě, ale také při častém stresu.

Mezi důležité svaly, které mají tendenci ochabovat, patří drobné svaly mezi jednotlivými obratli, které udržují obratle ve správné poloze a dovolují jim pouze přiměřený pohyb. Pokud tyto svaly správně nefungují, dochází u obratlů k možnosti většího pohybu, čímž se zvyšuje namáhání vazů a meziobratlové ploténky a může dojít k jejich poškození.



Další svaly, důležité pro správné držení těla, jsou břišní svaly (hlavně příčný břišní sval). Spolu s bránicí a pánevním dnem zajišťují zpevnění trupu pro vykonání správného dýchání, pohybu končetin, ale i pohybu trupu samotného.

Pro bezproblémový pohyb je však stejně tak důležitá dobrá funkce a rovnováha mezi přední a zadní skupinou svalů dolních i horních končetin.

### Správná volba pohybových aktivit

Pro dobrou kondici pohybového aparátu při naší terapii je velice důležitý výběr prostředků pro její optimalizaci. Vhodnou volbou pohybu a jeho edukace přispějeme k udržení svalové rovnováhy a snížíme progresi degenerativních změn na minimum. Využíváme možnosti individuální péče zkušeného vysokoškolsky vzdělaného fyzioterapeuta, edukace rehabilitačních cviků pro každodenní domácí rehabilitační cvičení. Fyzioterapeut má k dispozici moderní přístroje pro fyzikální terapii formou elektroléčby či léčby ultrazvukem. S výrazným efektem využíváme metod přístrojové lymfomasáže k ovlivnění lymfatického systému, stimulace odbourání podkožního tuku v oblasti DK a boků a infrazauny pro stimulaci metabolismu a prohřátí povrchových vrstev kůže. Pro dlouhodobou pravidelnost kontroly pak využíváme možnosti rehabilitačního cvičení v malé skupince žen (do 10 žen) formou rehabilitačního „PILATES“, cvičení na „GYMNABALECH“, speciálního cvičení pro jedince staršího věku.

### Speciální péče o kondici, redukci hmotnosti a celkovou harmonizaci

Spolu s individuální péčí fyzioterapeuta doporučujeme speciální kondiční programy v aerobní rehabilitační zóně a rehabilitační posilovně, kde po vyšetření lékařem a individuální kontrole fyzioterapeutem ženy trénují. Této možnosti využíváme též při lékařsky vedených a kontrolovaných programech redukce hmotnosti s lékařskou edukací výživy.

Součástí komplexního působení je edukace pohybu v domácím prostředí, kvalifikované poradenství při výběru sportovních a dalších pohybových aktivit. V případě, že si nejste jisti svým výběrem, konzultujte jej raději s kvalifikovaným fyzioterapeutem. V podstatě platí, že čím víc různých sportovních aktivit provádíte a vůbec jakkoliv se hýbete, tím lépe pro zatížení vašeho pohybového systému a celkový rozvoj vašich pohybových schopností.

Pokud při vašem oblíbeném sportu nepocítujete žádné bolesti a cítíte se dobře, nejspíš vaše volba byla dobrá. I přesto, že holdujete sportu, u kterého pocítujete bolesti (např. v zádech), nic není ztraceno.

no. Často stačí jen rada fyzioterapeuta pro drobnou úpravu pohybového stereotypu nebo správná instrukce protažení po cvičení a svého oblíbeného sportu se nemusíte vzdát.

### Přehled komplexních vyšetřovacích, rehabilitačních a edukačních služeb

#### 1. Vyšetření lékařem

– komplexní vyšetření zkušeným lékařem se zaměřením na pohybový systém, posouzení rizik rozvoje onemocnění, interní vyšetření s možností zátěžového vyšetření s monitorací EKG, vyšetření plicních funkcí se stanovením terapie a vypracování terapeutického plánu

#### 2. Vyšetření fyzioterapeutem vysokoškolačkem

– kineziologický rozbor se stanovením rehabilitačního postupu pro ovlivnění svalových dysbalancí

**3. Individuální rehabilitační péče** s využitím metodik k ovlivnění pohybového systému, aktivace HSSP, s využitím metodik elektroléčby, ultrazvuku, fototerapie.

**4. Komplexní lékařská edukace** a komplexní programy v oblasti redukce hmotnosti, zvýšení zdatnosti pro pacienty akutních i chronických onemocnění (interní a metabolická onemocnění, včetně pacientů s cukrovkou s možností u pacientů s cukrovkou 2. typu převedení z inzulínu na prášky, neurologické onemocnění včetně „sklerosis multiplex“, plicní onemocnění, kondiční programy pro přípravu pacientů na operace, kondiční programy pro pacienty s únavovým syndromem např. po onkologické léčbě).

#### MUDr. Miloš Matouš

Interní a tělovýchovný lékař s praxí v rehabilitaci

GeRI – rehabilitační a rekondiční centrum

Praha 5, Ostrovského 22

Tel.: +420 251 561 100, 606 663 048

Email: milosmatous@seznam.cz, info@geri-rehabilitace.cz



# PŘEDSTAVUJEME SPA EXPERIENCE s. r. o.



**Spa Experience s. r. o.,**  
Senovážné náměstí 991/13  
110 00 Praha 1  
Tel.: +420 224 593 020  
GSM: +420 603 458 004  
Email: carloiv@spa-experience.eu

Naše římské lázně otevřely externím klientům již v lednu 2007. Nabízíme našim klientům nepřeberné množství procedur, ošetření a předplatných. Přijďte a zrelaxujte svoje tělo a mysl, ošetřete se a užijte si romantiky. Utečte do světa relaxu a luxusu v 5 hvězdičkovém Hotelu Carlo IV Boscolo. Můžete si vychutnat bublající vody jacuzzi, čistící finskou saunu nebo tureckou parní lázeň. V prostorech u bazénu naleznete pohodlná lehátka pro Vaši kompletní relaxaci. Velmi rádi Vám doporučíme ošetření obličeje či těla. Vyzkoušejte báječnou čokoládovou masáž, která povzbudí vaše tělo a také smysly.

V naší nabídce najdete také různé nabídky balíčků, sestavíme vám také balíčky dle vašich požadavků či jako dárkový voucher. Každou středu v našem bazénu cvičíme děti a mládež trpící autismem pod vedením paní Sonji Chihouí – „ženou roku“ vyhlášenou časopisem „Status“.

## **FOTOREJUVENACE – VYHLAZENÍ PLETI NEBOLI ŽEHLIČKA NA TVÁŘ, KRK A DEKOLT**

Při ošetření dochází k okamžitému smrštění makromolekuly kolagenu a elastinových vláken v hlubší struktuře kůže, v důsledku toho se vlákna napínají a následně se začíná vytvářet nový kvalitní kolagen. Kůže se zpevní, vrásky se vyhladí o 40–60 %. Při mladé pleti se pleť zpevní a proces stárnutí není tak markantní (výborné jako prevence stárnutí pleti!!) Touto metodou se dále odstraní či zesvětlí pigmentace, stařecké skvrny a jemné červené žilky, stáhnou se póry asi o 60 % následkem čeho se u mastné pleti snižuje produkce mazu, pleť je matnější a celkový vzhled pleti je zdravější a mladistvější! Projevy stresu a únavy pleti se projevují jenom minimálně!

- Celkově pleť omládne nejméně o 5 let a tento stav přetrvá minimálně 2 roky.
- Terapie se skládá ze 4 až 6 ošetření (v závislosti na věku a stavu pleti) jednou měsíčně.

- Doporučujeme pro ženy i muže po 30. roku, při předčasných vráskách je možné i dříve. Jedna z mála možností omlazujícího ošetření krku!
- Novotvorbu kolagenu je možné maximalizovat používáním transdermálního kolagenu v domácí péči.

## **FOTODEPILACE – trvalá redukce nežádoucích chloupků**

Při ošetření se využívá účinek krátkodobého intenzivního tepelného šoku. Světelný paprsek zachytí melanin, který zabarvuje ochlupení a po chloupku se přenesení k vlasovému folikulu, který tímto způsobem atrofuje. Vzhledem k tomu, že růst ochlupení prochází několika stadii, je nutné fotoepilaci opakovat 3x až 6x po měsíčním intervalu. Lze epilovat také šedivé a hodně světlé chloupky!!

## **JAKÉ JSOU VÝHODY OŠETŘENÍ PULSNÍM SVĚTLEM?**

- 1. BEZBOLESTNOST** – metoda je neinvazivní, nevyžaduje anestezii, můžete pocívat maximálně slabý pocit pálení při jednotlivých záblescích.
- 2. RYCHLOST** – ošetření trvá 20–30 minut, podle velikosti ošetřované plochy
- 3. BEZ OMEZENÍ** – ihned po ošetření je možné odejít do práce, či do divadla. Výjimečně vzniká lehké zčervenání, které během několika hodin zmizí. Líčení je možné ihned po zákroku. Lze provadět celoročně.
- 4. BEZPEČNOST** – na kůži nevznikají nežádoucí projevy. Oči jsou při zákroku chráněny speciálními brýlemi.
- 5. UNIVERSÁLNOST** – je vhodná pro muže i ženy v jakémkoliv věku a pro jakýkoliv typ pleti



# ZDRAVÍ A WELLNESS – MŮJ ŽIVOTNÍ STYL



Sonja Chihaoui SPA SALES MANAGER

**Sonja Chihaoui – v minulosti jsem vlastnila vlastní masážní salon a nyní pracuji ve wellness centru Spa Experience v pětihvězdičkovém Hotelu Carlo IV na Senovážném náměstí na Praze 1 kde pracuji jako Manažerka prodeje. Trénuji také acqua aerobic, aerobic a pilates s dětmi a mladými lidmi trpícími autismem. V minulosti jsem hodně cestovala (USA, Egypt, Tunis) jako osobní trenér tenisu a i dnes velmi ráda trénuji i u nás v ČR. Zrealizovala jsem projekt a výstavbu tenisových kurtů na výstavišti na Praze 7.**



SPOLEČNOST PRO PODPORU LIDÍ  
S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM V ČESKÉ REPUBLICE

Bankovní spojení: 11176319/800, ČS  
Vinohradská 101, 130 00 Praha 3  
[www.spmp-praha.cz](http://www.spmp-praha.cz)



Sonja Chihaoui SPA SALES MANAGER, Kateřina Zelinková SPA Manager



# Polarium pomáhá se zdravím i s krásou

*V srdci Moravské brány, na dohled od Hané z jedné strany a Beskyd ze druhé, leží malebné lázně Teplice nad Bečvou. Unikátní alkalickou zemitou kyselkou s vysokým obsahem oxidu uhličitého tu pacienti léčí již od poloviny šestnáctého století. Zdejší specialisté pomáhají hlavně srdci. A při tom se nevyhýbají jak tradičním metodám, tak i nejmodernějším výzkumům. Mezi novinky patří zdejší polarium, jedno ze tří v České republice.*

Principem celotělové chladové terapie je využívání střídavých účinků velmi nízkých a pokojových teplot na lidský organismus. Základní princip je do jisté míry obdobný jako u sauny. Sauna pracuje s vlhkým a ohřátým vzduchem o teplotě plus 60 až 110°C. Chladová terapie používá účinek extrémních chladových hodnot v rozmezí minus 110 až 160°C. Výrazným rozdílem oproti sauně je ale skutečnost, že zatímco po sauně je doporučován klid a odpočinek, po polariu je naopak žádoucí intenzivní pohyb.

Jaký má vlastně polarium na lidské zdraví vliv? V podstatě dvojitý: Místním snížením teploty, kdy povrchová teplota kůže a podkožních tkání klesne v průběhu jedné až tří minut procedury na 2 až 0°C, nedojde k ochlazení tělesného jádra. Následkem extrémního ochlazení povrchu kůže se bleskově utlumí kožní nervová zakončení, čímž se sníží vnímání bolesti. Po ukončení procedury se povrch těla rychle oteplí a až čtyřnásobně se zvýší místní prokrvení. Kromě léčebného působení místního překrvení byl prokázán i preventivní místní efekt v procesu stárnutí a degenerace podkožního vaziva při celulitidě. Kromě léčebných a rehabilitačních účinků lze očekávat i velmi dobrý kosmetický efekt této metody.



Ten druhý efekt by se dal nazvat jako reflexní celotělový účinek vyvolaný vlivem silného podráždění chladových receptorů. To má za následek celou řadu pochodů v organismu vedoucích k příznivému ovlivnění různých onemocnění, především revmatických.

Během metody dochází k vyplavení hormonů endorfinů, což vyvolává prakticky u všech osob po absolvování terapie pocit mimořádné tělesné síly a duševní pohody.

Denně lze absolvovat dvě až tři procedury s minimální přestávkou 4 hodiny mezi jednotlivými aplikacemi.

## Co se děje při celotělové kryoterapii?

Poprvé se začala celotělová chladová terapie používat v Japonsku v sedmdesátých letech 20. století. První výsledky publikoval profesor T. Yamauchi při léčení revmatických kloubních chorob a astmatu. V prvním období se jako chladicí medium používal kapalný dusík. V osmdesátých letech 20. století se celotělová chladová terapie rozšířila i do Evropy, nejprve do Německa, a potom do Polska a dalších států. Zavedení této metody v širším měřítku vedlo k získání cenných poznatků k léčení dalších onemocnění, a také ke zjištění, že využití celotělové chladové terapie je možné i preventivně a u sportovců. V současné době se používá jako chladicí medium kapalný vzduch.

## Účinek celotělové kryoterapie je dvojitý:

### a) místní snížení teploty

Povrchová teplota kůže a podkožních tkání klesne v průběhu procedury až na 2 až 0°C. Jelikož je působení nízkých teplot krátké 1 až 4 minuty, nedojde k ochlazení tělesného jádra. Následkem extrémního ochlazení povrchu kůže se bleskově utlumí kožní nervová zakončení tzn. sníží se vnímání bolesti a zároveň se zpomalí rychlost vedení bolestivých vzruchů v nervech do centra. Po ukončení procedury se povrch těla rychle oteplí a až čtyřnásobně se zvýší místní prokrvení. Návrat tělesné teploty k hodnotám před aplikací chladu je u nemocné tkáně do 25–30-ti minut, u zdravé tkáně do 50-ti minut. Kromě léčebného působení místního překrvení byl prokázán i preventivní místní efekt v procesu stárnutí a degenerace podkožního vaziva při celulitidě. Kromě léčebných a rehabilitačních účinků lze očekávat i velmi dobrý kosmetický efekt této metody.

### b) reflexní celotělový účinek

vyvolaný vlivem silného podráždění chladových receptorů má za následek celou řadu pochodů v organismu vedoucích k příznivému ovlivnění různých onemocnění. Byl zaznamenán příznivý imunomodulační efekt u pacientů s obtížně terapeuticky zvládanými revmatickými onemocněními. V literatuře je popisováno i přechodné snížení krevních hladin kyseliny močové, cholesterolu, triglyceridů, volných mastných kyselin a glykémie. Procedura nevyvolává následnou stresovou reakci organismu, kromě krátkodobého vzestupu noradrenalinu zůstávají hladiny naprosté většiny stresových hormonů nízké. Během metody dochází k vyplavení hormonů endorfinů, což vyvolává prakticky u všech osob po absolvování celotělové kryoterapie pocit mimořádné tělesné síly a duševní pohody. Kromě endorfinů dochází i ke změnám hladin u dopaminu, serotoninu a kortizolu.

## Do polária míří nemocní, sportovci i ženy za krásou

Vlastní aplikaci celotělové kryoterapie předchází lékařské vyšetření se zaměřením na vyloučení kontraindikací metody. Léčebná metoda celotělové chladové terapie využívá zlepšeného prokrvení kůže, vaziva, šlach a svalů a kloubů. Po provedení série celotělové kryoterapie dochází ke zvětšení pohyblivosti kloubů, ke zvýšení svalové síly, zvýšení tolerance fyzické zátěže, zmenšení bolesti a ke snížení potřeby užívání protizánětlivých a protibolestivých léků. I proto se dnes celotělová kryoterapie využívá v různých oborech medicíny. Dle zahraniční i naší literatury je doplňkem léčení a rehabilitace u nemocí revmatologických /revmatoidní artritida, revmatismus měkkých tkání, kolagenózy, vaskulitidy, Bechtěrevova choroba, Reiterova choroba, arthrózy drobných ručních kloubů i kloubů nos-



ných, DNA, lichen ruber planus/, **nemocí neurologických** /roztroušená skleróza mozkomíšni, Parkinsonova choroba, spastické obrny, myastenia, chronické bolestivé páteřní syndromy, neuralgie sedacího nervu/, **nemocí ortopedických** /stavy po operacích nosných kloubů, stavy po operacích výhřezů páteřních plotének/, **nemocí plicních** /asthma bronchiale a spastická bronchitis/, **nemocí kožních** /lupénka a psoriartritická artritida/, **poúrazových stavů** /následky nehod i jiných úrazů v dopravě i průmyslu – Sudeckův poúrazový syndrom/. Dále je možno metodu celotělové kryoterapie využívat k léčení potíží při menopauze, k posílení výkonnosti imunitního systému a zpomalení procesu stárnutí organismu. Kryoterapii vítají sportovci, kterým pomáhá při léčbě a rehabilitaci nejrůznějších sportovních úrazů, jako jsou třeba natažené nebo natržené svaly, postižení kloubních chrupavek nosných kloubů, ale urychluje i regeneraci organismu po skončení náročné sportovní sezóny. U sportovců je také v tréninkovém procesu využíván efekt všeobecného zvýšení výkonnosti týkající se většiny funkcí organismu, jenž je způsoben cyklickým vyplavováním řady tkáňových působků-mediátorů do krevního řečiště. Výborné je i využití kosmetických efektů léčebné metody jako doplněk jiných kosmetických zákroků na kůži a efektu anti ageing. V literatuře se také uvádí příznivé působení na psychické rozpoložení člověka a pozitivní efekt na sexuální apetenci.

Tak jako u sauny se významnější léčebné efekty dosáhnou až opakováním, tak i u kryoterapie je léčebný efekt mnohem vyšší až po absolvování série procedur – zvyšuje se pohyblivost kloubů, zmenšuje se bolestivost a tím se omezuje i užívání léků proti bolesti, zvyšuje se svalová síla a tolerance fyzické zátěže. V okolních zemích jsou doporučované série aplikací od 6 do 40 vstupů, optimální kúra by měla zahrnovat nejméně deset vstupů, významné pozitivní účinky se dostávají již po čtvrtém až pátém pobytu v poláriu. Denně lze absolvovat až 2–3 procedury s minimální přestávkou 4 hodiny mezi jednotlivými aplikacemi.

### V poláriu si vyrobíte své hormony štěstí ...

V Teplicích nad Bečvou je polárium pojato ve velmi vzdušném stylu. Klient vstupuje do polária pohodlně po schodech v minimálním oblečení – pouze v plavkách, ponožkách, dřevácích, s rukavicemi na rukou, s čelenkou přes uši, s rouškou přes ústa, ženy mají navíc bavlněnou halenu. Co krok to nižší teplota. Úplně dole je ta pravá

arktická zima. Od okolního světa jsou klienti oddělení jen celoprosklenými dveřmi. Maximálně tři klienti se v poláriu pomalu prochází, mohou si vyzkoušet podřep a zkusit si různé teplotní vrstvy. Klienti musí dýchat nosem a povrchně, člověk nesmí být zpocení, protože voda rychle odvádí teplo. Po celou dobu kontroluje „mrazící se klienty“ obsluha prostřednictvím proskleného okna ve stropu polária. Při pobytu v poláriu paradoxně nepocítujete chlad, ale spíše jemné pálení na odkrytých částech těla. Po uplynutí 2–3 minut jdou klienti z polária přímo do tělocvičny, kde nejméně dalších 20 minut intenzivně cvičí na přístrojích (jízda na stacionárních kolech, veslování na trenažérech, běh na pohyblivém chodníku) se zaměřením na bolestivé části těla.

Vedle zvýšení tělesné a duševní výkonnosti se vyplavením endorfinů po absolvování léčebné procedury dostavuje i již zmíněný pocit tělesné síly a duševní pohody.

Lázně Teplice nad Bečvou a. s. tak nabízejí jako jediné v České republice unikátní kombinaci - chladová terapie v poláriu a podávání přírodního léčebného zdroje - minerální vody bohatě syčené oxidem uhličitým. Využití této kombinace pro své účinky bude určitě vhodné pro klienty v rámci primární prevence ischemické choroby srdeční /efekt celotělové kryoterapie je i v oblasti přechodných změn metabolismu tuků a cukrů /dochází ke snížení sérových hladin glykemie a lipidového spektra/. Cílovou skupinou jsou lidé trpící **metabolickým syndromem inzulinové resistance**, kteří mají nadváhu s abdominálním typem obezity, již lehce zvýšené hodnoty krevního tlaku, vyšší hodnoty glykemie a cholesterolu a triglyceridů v krevním séru a nižší hodnotu HDL cholesterolu. Zde jsou na místě léčebná opatření spojená s pravidelnou pohybovou aktivitou. V současné době probíhá příprava metodiky výzkumu ke zhodnocení efektu celotělové kryoterapie u nemocných v primární prevenci ischemické choroby srdeční. Při klinickém výzkumu chtějí Lázně Teplice nad Bečvou a. s. spolupracovat s odbornými klinikami pod záštitou vědecké rady lázní.

Lázně Teplice nad Bečvou patří k tuzemské špičce v oblasti kardiorehabilitace. Se 720 lůžky se řadí mezi deset největších lázeňských zařízení v České republice. Ročně projde lázněmi více než 9000 pacientů především z řad kardiaků, výrazně roste ale zájem také o nově nabízené relaxační pobyty.

LA BELLA

# Plastický chirurg

## MUDr. Roman Kufa

**PLASTICKÝ CHIRURG A DRŽITEL LICENCE ČESKÉ LÉKAŘSKÉ KOMORY V OBORU PLASTICKÉ CHIRURGIE, MUDR. ROMAN KUFA ABSOLVOVAL DLOUHODOBOU STÁŽ VE VELKÉ BRITÁNII A PRACOVAL JAKO PLASTICKÝ CHIRURG V NĚMECKU. SPECIALIZUJE SE NA KOSMETICKOU CHIRURGII, CHIRURGII RUKY A MIKROCHIRURGII. PŮSOBÍ KROMĚ SVÉ SOUKROMÉ PRAXE V PERFECT CLINIC TAKÉ NA KLINICE PLASTICKÉ CHIRURGIE FN BULOVKA V PRAZE. JE ČLEMEM SPOLEČNOSTI JEP V OBORU PLASTICKÁ CHIRURGIE, ESTETICKÉ CHIRURGIE A CHIRURGIE RUKY, DÁLE JE ČLEMEM SPOLEČNOSTI PRO VYUŽITÍ LASERU V MEDICINĚ A ČLEMEM THE INTERNATIONAL CONFEDERATION FOR PLASTIC RECONSTRUCTIVE AND AESTHETIC SURGERY (IPRAS) A ČLEMEM INTERNATIONAL SOCIETY OF AESTHETIC PLASTIC SURGERY (ISAPS).**

### *S jakými problémy Vás klienti nejčastěji navštěvují?*

Pacienti, kteří přicházejí, žádají jak kosmetické operace, tak i operace ze zdravotních důvodů. V prvním případě je dnes nejčastějším přáním zvětšení prsů a odsátí tuku z problémových tělesných partií, čili liposukce. Ve druhém případě se většinou jedná o rekonstrukci prsů po jejich odstranění v důsledku nádoru.

### *Jak se díváte na plastickou chirurgii z pohledu odborníka?*

Plastická chirurgie je poměrně široký obor. Nejedná se pouze o kosmetické operace, ale plastická chirurgie řeší také problematiku vrozených vad, kožních tumorů a kožních defektů. Samostatná oblast – chirurgie ruky, řeší vrozené vady i ošetření ruky po poranění, včetně replantace amputovaných částí končetin. Plastický chirurg provádí také rekonstrukční operace, například u zmiňovaných prsů po jejich odstranění.

Kosmetická neboli estetická chirurgie se v některých aspektech liší od operací ze zdravotních důvodů. Pacient přichází na zákrok dobrovolně, není nemocný a přeje si pouze upravit své tělo, respektive jeho část. Mnohým se může zdát, že jde o pouhý lidský rozmar. Tyto operace ale lidem opravdu pomáhají. Komplexy totiž dokáží sužovat člověka minimálně stejně nepříjemně jako zdravotní nedostatky. Všichni máme právo na to, zbavit se i psychického trápení. Není výjimkou, že klient se po zákroku na plastické chirurgii změnil pozitivně nejen co do vnějšího vzhledu, ale i co do vnitřního rozpoložení. Pochopitelně operace musí být dobře indikována a lékař si musí být jist, že operace dokáže pacientovi pomoci zkorrigovat jakoukoliv vadu ať už vrozenou či získanou.

### *Na co kladete důraz při spolupráci s pacienty?*

Je nutné, aby pacient podrobně vylíčil, co ho trápí a co očekává od operace. Snažím se například zjistit, zda se pro zákrok rozhoduje pod vlivem okolí či partnera nebo je to jeho osobní vůle. Vyhodnocujeme, zda jsou jeho požadavky splnitelné a smysluplné a k tomu potřebuji přimět klienta k poměrně velké

otevřenosti a upřímnosti. Během konzultace se musím dovědět co nejvíce potřebných osobních informací.

**Mnohým se může zdát, že jde o pouhý lidský rozmar. Tyto operace ale lidem opravdu pomáhají. Komplexy totiž dokáží sužovat člověka minimálně stejně nepříjemně jako zdravotní nedostatky.**

### *Jaké jsou hranice současné plastické chirurgie?*

Rozvoj celé medicíny jde velmi rychle dopředu. Stejně je tomu i v plastické chirurgii. To, co bylo před 15 lety nemyslitelné, je dneska samozřejmostí. A tento trend bude pokračovat. Běžně se nyní používají umělé materiály pro zvětšování prsů, výplň vrásek a rtů, provádějí se endoskopické operace v obličejí ... Je možné změnit obličej doslova od základů. Přetvořit tvar očí, nosu, rtů i tváří. Provádějí se operace typu změn pohlaví. Samozřejmě nejde všechno mávnutím kouzelného proutku, protože se vždy jedná o lékařský zákrok a je nutné k tomu takto přistupovat a nic nezlehčovat.

### *S jakými problémy Vás klienti v této oblasti nejčastěji navštěvují?*

Jak už jsem říkal, největší zájem je o zvětšení prsů, odsátí tuku, operace obličeje a nosu. Velkou skupinu tvoří také ženy po ablaci prsů, které požadují jejich rekonstrukci.



### *Stane se, že se může objevit případ, kdy klient požaduje zákrok, který pro něj není zcela vhodný. Existují etické aspekty?*

Lékař si musí být v první řadě jistý, že operace klientovi pomůže a tím pádem má smysl. V opačném případě by operaci provádět neměl. Řada pacientů má skutečně nespílitelné požadavky. Mezi ně patří poměrně časté přání obézních lidí, zbavit se přebytečných kil pomocí liposukce. Žádají modelaci postavy odsátím tuku místo redukční diety.

### *Liší se nějakým způsobem požadavky a představy zahraničních klientů od klientů z České republiky?*

V podstatě se požadavky neliší. Informovanost pacientů je dnes velmi dobrá i u nás. Klienti často znají postup operace, vědí co chtějí a nejsou příliš zaskočení.

### *V čem vidíte výhodu vašeho pracoviště Perfect Clinic, co vše poskytuje pacientům?*

Základem je vysoce profesionální přístup na základě dostatečných zkušeností týmu operatérů. K výhodám kliniky Malvazinky patří určitě její poloha v klidném místě s možností parkování. Velmi důležité je zázemí, které je vybaveno jednotkou intenzivní péče a nepřetržitou lékařskou službou. Příjemnou skutečností pro cizince, kteří českou plastickou chirurgii hojně vyhledávají pro její skvělé jméno, je na naší klinice kromě možnosti komunikace ve třech jazycích i full servis v záležitostech dopravy, ubytování a využití volného času pro doprovod klientů.

MUDr. ROMAN KUFA  
Centrum plastické a estetické  
chirurgie Perfect Clinic

U Malvazinky 5, Praha 5  
tel.: +420 603 560 856  
www.kufa.cz



zvětšení prsů (augmentace)



liposukce



rekonstrukce prsů



Bezbolestná  
liposukce

**PETRA  
CLINIC**



# Radiofrekvenční liposukce přístrojem ACCENT

- bezbolestný zákrok
- vynikající výsledky již po prvním sezení
- vyhlazení vrásek a celulitidy
- nejnižší ceny v ČR

## DÁLE NABÍZÍME:

- permanentní depilaci
- fotorejuvenaci – omlazení pleti
- permanentní make up
- laserové gelové masky – biostimulačním laserem



## LETNÍ AKCE!

**TŘIKRÁT LIPOSUKCE BŘÍŠKA NEBO „BŮČKŮ“ (špíčky co lezou vzadu z kalhot) 9000 Kč, 6 ošetření 14 900 Kč**



Objednávky a informace: Petra Kučerová, tel. +420 603 55 11 66

[www.petrakucerova.cz](http://www.petrakucerova.cz)

PETRA CLINIC, Pasáž Lucerna, Praha 1

[www.bezbolestná-liposukce.cz](http://www.bezbolestná-liposukce.cz)

# PLASTICKÁ CHIRURGIE

## ...to nejsou jen silikonová prsa



**Představa plastického chirurga jako skvěle vydělávajícího člověka, který se věnuje především poprsí mladých děvčat toužících po dráze modelky má hodně daleko k realitě. Je to medicínský obor jako každý jiný. A ten prochází svým**

**vývojem. Na novinky a zajímavosti v něm jsme se zeptali plastického chirurga MUDr. Svatopluka Svobody.**

**Plastická chirurgie udělala v posledních letech obrovský pokrok Jaké jsou nejmodernější trendy této oblasti medicíny?**

„Plastická chirurgie je velice široký pojem, v podstatě celý jeden obor medicíny, který se zabývá rozsáhlou operační činností. Do oboru plastická chirurgie tak patří například náprava nejrůznějších vrozených vad, především obličeje, ale také náprava vrozených vad jiných částí těla – rukou, nohou, případně i genitálu.“

**Takže něco docela jiného než je jen vylepšování blondýn.**

„Určitě. Kromě nápravy vad či úrazů se plastičtí chirurgové velmi často zabývají chirurgickou léčbou kožních nádorů. Bohužel, v poslední době mají tato nádorová onemocnění stoupající tendenci a tak je jejich včasná chirurgická léčba velmi důležitá.“

**Přejděme tedy k tomu, co si pod pojmem plastická chirurgie představuje každý z nás. Tedy k modelaci prsou či postav?**

„Dobře. Jednou z nedílných součástí plastické chirurgie je také činnost, která se správně nazývá chirurgií estetickou, někdy také chirurgií kosmetickou. Operace estetická je operace jako každá jiná, což znamená, že s sebou nese možnosti nejrůznějších komplikací. I když u ní většinou nejde o život. Proto i k výkonům kosmetické chirurgie je třeba přistupovat s plnou zodpovědností, stejně jako k jiným chirurgickým výkonům. Takto je třeba se dívat i na všeobecně rozšířený názor, že plastická chirurgie je jen a jen o zvětšování či modelaci prsou a že je to zákrok, který se provádí na počkání.“

**Je samozřejmé, že si prsa nechávají upravit mladé ženy, které touží po kariéře modelky nebo chtějí jen lépe vypadat. Je ale takový zákrok vhodný třeba pro ženy po padesátce?**

„Samozřejmě, že je. Plastická – nebo snad lépe estetická – chirurgie není rozhodně jen pro mladé dámy. Dokonce si myslím, že prá-

vě naopak. V mládí (pokud nás příroda nějakým způsobem výrazně neošídila) většinou není příliš důvodů vylepšovat.

Mnohokrát jsem se ve své praxi setkal se ženou, která si třeba pro svá drobná prsa neuměla, právě pro svůj komplex z tohoto nedostatku, najít partnera. Když se pak rozhodla k operaci a svého trápení se zbavila, změnil se celý její pohled na svět, její chování ve společnosti a často i její profesní kariéra.“

**Takže tyto zákroky doporučujete i zralým ženám?**

„Faktem je, že skutečně existuje několik typů operací estetické chirurgie, které jsou částečně omezeny věkem. Ale těch není mnoho. Patří k nim třeba některé operace nosu či určité typy liposukcí. Většina estetických operací ale nijak výrazně věkem omezena není a některé operace jsou přímo určeny pro vyšší věkové ročníky. Ono totiž snížené sebevědomí není jen výrazem mládí. Naopak, stárnutí může být pro někoho složitým a těžkým procesem se kterým se jen obtížně vyrovnává. I tady může estetická chirurgie v mnohém pomoci, i když je třeba ale hned v zárodku usměrnit někdy dosti přehnané očekávání a požadavky. Bohužel zatím ještě žádný plastický chirurg neumí udělat ze sedmdesátileté dámy dvacetiletou slečnu.“

**Co se vlastně všechno dá na lidském těle upravit plastickou chirurgií?**

„Teoreticky vzato se dá na lidském těle upravit vlastně cokoliv. Problém je ale v tom, aby ta úprava vedla k lepšímu. Ale vezměme to po pořádku, od hlavy až k patě. Hlava, a její nejvíce sledovaná část – obličej – je samozřejmě častým objektem skalpelu plastického chirurga.“

**Která část hlavy je tedy nejčastěji v centru pozornosti plastických chirurgů?**

„Jsou to uši. Ta operace se jmenuje modelace a přitažení odstálých boltců. Velmi často se plastická chirurgie věnuje i vlasům. To je především problém pánů, kteří jsou někdy s jejich množstvím nespokojeni a tak se plastický chirurg mění v jakéhosi zahradníka, který přenáší vlasové cibulky z míst, kde jich je relativní dostatek, na místa lysá.“

**A další části hlavy?**

„Vrásky na čele. Čelo se dá docela pěkně vyhladit. A pochopitelně nos, ten je často v péči chirurgů. Stejně jako se snažíme vyhladit vrásky, co na obličeji napáchal věk a život, nebo pozvednout padající víčka, případně odstranit „pytlíky“ pod očima. Významná je rovněž modelace rtů, brady, krku.“

**A ostatní části těla?**

„Jednou z domén plastických chirurgů jsou pochopitelně ženská prsa. U této části ženského těla jde především o jejich zvětšování, ale i zmenšování, případně modelace. A pochopitelně také břicho – někdy je vytahané třeba po porodu, někdy zase povolené po zhubnutí. Dále také hýždě. Ty často ženy trápí a chtějí je zmenšit. Jenže paradoxně zase v některých zemích se pro změnu dokonce vyžaduje jejich zvětšení.“

**A co plastická chirurgie a muži?**

„Mužů, jako zákazníků estetické chirurgie, v posledních letech skutečně přibývá. Mnoho pánů nejrůznějšího věku velmi dbá na svůj vzhled a tak nejsou výjimkou jejich návštěvy nejen v kosmetických salonech či posilovnách, ale i u plastického chirurga. Mnoho mužů není spokojeno především se svým obličejem.“

# Soukromá plastická a estetická chirurgie v Jižních Čechách



**Eva Šteflová MD**

Oddělení plastické a estetické chirurgie Sanatoria ART je specializováno na operace, které řeší kosmetické problémy, operace napravující projevy stárnutí, vrozené či poúrazkové odchylky vzhledu.

Zaměření našeho oddělení odpovídá nadstandardní vybavení celé budovy Sanatoria ART, která je situována v centru Českých Budějovic v parkové zóně s možností parkování i dopravy MHD.

V budově je ambulantní část, kde jsou prováděna vyšetření, konzultace, aplikace injekcí a ošetření malých kožních lézí, operační sál a pooperační oddělení. Vybavení operačního sálu a pooperačních pokojů odpovídá nejnovějším medicinským požadavkům a klientům zajišťuje maximální péči, pohodlí a soukromí.

Oddělení plastické a estetické chirurgie Sanatoria ART provádí tyto operační výkony:

#### OPERACE PROJEVŮ STÁRNUTÍ

- operace očních víček
- face lifting (operace uvolněného obličeje a krku)
- operace uvolněného čela a obočí
- korekce vrásek výplněmi

#### OPERACE VROZENÝCH ČI POÚRAZOVÝCH ODCHYLEK

- korektivní operace nosu, brady, ušních boltců a rtů

#### OPERACE KE ZLEPŠENÍ RELIEFU TĚLA

- zvětšení prsů
- modelace prsů
- zmenšení prsů
- modelace se zvětšením prsů
- liposukce (odsávání podkožního tuku)
- operace ochablé stěny břicha
- operace uvolněných stehen, hýždí, paží

#### KOREKCE ČÁSTEČNÉ ZTRÁTY VLASŮ

- transplantace vlastních vlasů

#### ODSTRANĚNÍ KOŽNÍCH A PODKOŽNÍCH ÚTVARŮ



Během vyšetření a konzultace je každý pacient seznámen podrobně s problematikou výkonu, operační technikou a reálnými možnostmi k dosažení výsledku. Dotazy ohledně zamýšlených výkonů zodpovíme i elektronickou poštou, vhodnost výkonu lze částečně posoudit i dle zaslané digitální fotografie.

Operační výkony jsou prováděny v místním znečistlivění, svodné či celkové anestezii. Způsob znečistlivění je volen dle typu operačního výkonu, zdravotního stavu pacienta a se zřetelem na jeho přání. Celková anestezie (narkosa) je vedena specialisty v oboru anesteziologie a jsou užívány preparáty, které jsou nejlépe tolerovány.

Po výkonech v místním znečistlivění buď pacient může ihned odejít nebo je krátce uložen na lůžko. Po výkonech v narkose jsou pacienti hospitalizováni na lůžkovém oddělení Sanatoria ART. Pobyt je



minimalizován na nejnutnější dobu pooperační rekonvalescence. Po celou dobu pobytu je non-stop zajištěna pooperační péče vyskoleným personálem a lékařem.

Po propuštění je pacient zajištěn potřebnými léky, je domluven termín kontroly v ambulanci a pacient dostane telefon na lékaře, aby mohl eventuálně konzultovat možné problémy.

Péče po operačním výkonu je prováděna nejenom do zhojení, ale u většiny náročnějších operací v časovém odstupu ke zhodnocení kvality živek a dosaženého výsledku. Spokojenost pacienta považujeme za základní klíč úspěchu našeho oddělení plastické a estetické chirurgie

#### KONTAKT

Sanatorium ART spol. s r. o.  
Mánesova 24/3  
370 01 České Budějovice  
tel.: +420 386 358 295  
+420 386 350 793

fax: +420 386 358 296

e-mail:

sanatoriumart@sanatoriumart.cz  
plastickachirurgie@volny.cz  
www.sanatoriumart.cz

# Do dvoudílných plavek?

## TEĎ JIŽ BY TO ŠLO

Dvě odrostlé děti, spokojené manželství, dobrá domácí kuchyně a padesátka na krku. Paní Marcela byla se svým životem vcelku velmi spokojená. Jen jedna věc jí dělala starost. Tak ráda by si také při té spokojenosti užívala. Třeba u moře nebo v lázních. Jenže to mělo háček. Na dvoudílné plavky se prostě necítila ani náhodou. Vlastně se na koupališti či někde o vody v přírodě styděla. A do plavek raději nešla. Volila kraťasy a tričko. Trápilo jí břicho.

Jsme v nejlepších letech, spokojené s rodinou i prací. Jen ta postava alespoň vzdáleně připomínající vysportované tělo nám jaksi chybí. Jak jsme vlastně k tomuto stavu přišly? Vždyť se tak snažíme. Nejíme moc a občas se trochu i hýbeme.

„Je to v podstatě velmi jednoduché,“ odkrývá vznik problému většího břicha primář MUDr. Hubert Topinka z Lékař-

liposukci jako součást abdominoplastiky – tedy operace břišní stěny,“ představuje v krátkosti zákrok doktor Topinka. „Důležité je, aby konečná jizva byla umístěna v podbřišku a byla co nejméně nápadná. Proto se břišní stěna odlehčuje kompresní bandáží, která by se měla nosit jeden až dva měsíce.“

Plastika břicha je jako každá jiná operace. Takže musíme počítat i s některými nepříjemnostmi. Především s bolestí. Po operaci totiž břicho bolí při nadechnutí, kašláním nebo při pohybu. Prvních několik dnů bude vaše břicho bandážované a bolest bude mírněna analgetiky. Největší obtíže činí změna polohy ze sedu do lehu. Velmi důležitý je i dietní režim.

Nic ale netrvá věčně. Stehy se odstraňují již dvanáctý až čtrnáctý den po operaci. A nebo se použijí vstřebatelná



ského domu Praha 7. „Nejčastějšími příčinami nepříznivé změny kontury břicha u žen bývají opakovaná těhotenství a obezita z neúměrné výživy.“

„Během gravidity se kůže i svaly rozpínají a uvolňují. V mnoha případech přitom vznikají i strie. Tyto nepříznivé změny jsou trvalé a po porodu nebo velkém a rychlém zhubnutí zůstává kůže kolem pupku a v podbřišku uvolněná, svraštělá a může tvořit až převisy. Také svaly přední stěny břišní mohou i přes cvičení zůstat ochablé a celý podbřišek nápadně vyklenutý,“ vysvětluje dále doktor Topinka.

Bříška se prostě zbavíme jen velmi těžce. Buď opravdu pravidelným cvičením – ani tady ale není záruka stoprocentního úspěchu – nebo šikovností plastického chirurga. I tento krok má ale svá přísná pravidla. „Korektivní zákrok připadá v úvahu až po stabilizaci váhy ženy po laktaci, či po skončení odtučňovací kúry. Operační postup, prováděný v celkové narkóze, se řídí typem a rozsahem vady. K dosažení co nejlepších výsledků může chirurg také užít

vláknů. Plné fyzické zátěže je žena schopna po šesti až osmi týdnech. Do zaměstnání se ale můžete vrátit přibližně již po dvou až čtyřech týdnech, při fyzicky nenáročném práci je možný návrat dokonce za čtrnáct dnů.

Operace břišní stěny výrazně pomůže ženám, které mají kvůli vícenásobným těhotenstvím uvolněné břišní svalstvo a kůže se již nevrátila do normálního stavu. Ženám, které plánují mít ještě dítě, je doporučeno operaci odložit. Operace ale není překážkou k těhotenství a dalšímu porodu. Abdominoplastika může ženu zbavit jizev například po císařském řezu nebo po předchozích operacích v dolní části břicha.

„Výsledky kompletní nebo částečné břišní plastiky jsou zpravidla efektivní. Ve většině případů jsou výsledky trvalé, obzvláště pokud jste dodrželi vyváženou dietu a předepsaná cvičení. Ale neznamená to, že po abdominoplastice nemůže znovu dojít ke zvýšení nahromadění tuku v této oblasti,“ vysvětluje doktor Topinka

# ARABELLA FASHION FRANCE – CANADA

- oblečení společenské
- pro volný čas
- extravagantní
- styl business woman
- kožené oděvy
- kostýmy
- kabáty
- luxusní prádlo
- punčochové zboží a další

## NOVĚ boty JLO

Jennifer Lopez

### Butik ARABELLA FASHION

Štěpánská 11, Praha 2  
tel.: +420 224 914 891

Dlážděná 7, Praha 1  
tel.: +420 284 680 805

Otevřeno: Po–Pá 10–19 h  
[www.arabella-fashion.cz](http://www.arabella-fashion.cz)



# ARABELLA BEAUTY FARM

## REVOLUČNÍ HUBNUTÍ VAKUOVÉ MASÁŽE

- vyhlazují celulitidu
- odbourávají tuky cca 5–6 cm v jednom místě
- zpevňují ochablé svalstvo
- působí pozitivně zdravotně
- zeštíhlují problematické partie
- vyhlazují vrásky v obličeji a podbradek/lifting

10 aplikací

**3 290 Kč + 2 zdarma**

**V centru dále najdete**

Kosmetiku, solárium, prodlužování řas, nehtů, depilace, butik

**ARABELLA**

Otevřeno denně  
dle objednávek na tel. 602 305 908  
Dlážděná 7, Praha 1  
[www.arabella-fashion.cz](http://www.arabella-fashion.cz)



12 let praxe a zkušeností

# Plastická chirurgie Praha

MUDr. Tomáš Doležal

*Plastická chirurgie Praha v čele s MUDr. Tomášem Doležalem je soukromou klinikou plastické chirurgie nalézající se ve středu Prahy a specializující se na estetickou plastickou chirurgii.*



Klinika je vybavena nejmodernějším zařízením, velkým operačním sálem a vládne v ní srdečná atmosféra. Zkušený, vlídný a soucitný personál provede pacienta i tím nejsložitějším estetickým chirurgickým zákrokem.

Samozřejmostí při podrobení se operaci je vyšetření a předoperační konzultace. Jednotlivé pokoje pro hospitalizované pacienty jsou vybaveny koupelnou, televizí a telefonem.

Velká pozornost se věnuje co největšímu pohodlí, soukromí a pooperační péči,

kteřou doprovází nepřetržitě monitorování pacienta odborným lékařským personálem. Klinika nabízí následující operace.

- operace ušních boltců
- operace nosu
- operace očních víček
- facelifting
- operace čela
- zvětšení prsů
- zmenšení prsů
- modelace prsů
- liposukce
- operace břicha
- valy paží a stehen
- transplantace vlasů

**MUDr. Tomáš DOLEŽAL** (1967), vystudoval Fakultu všeobecného lékařství v Praze. Po promoci v r. 1991 pracoval na očním oddělení nemocnice Kladno, od r. 1993 na II. Chirurgické klinice Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. V r. 1996 složil atestaci I. stupně v oboru chirurgie. V letech 1996 – 2002 pracoval na oddělení plastické chirurgie Ústavu lékařské kosmetiky Praha a v rámci dlouhodobých stáží na Klinice plastické chirurgie FNKV. V r. 2001 složil atestaci v oboru plastické chirurgie a byla mu udělena licence České lékařské komory v tomto oboru. Absolvoval odbornou stáž v USA, Anglii, Rakousku, Německu a Řecku. V r. 1999 přednášel na světovém kongresu plastické chirurgie v USA. Je spoluautorem knižní publikace „Chirurgie pro krásu“ (1999) a jako výtvarník se svými ilustracemi podílel na mnoha odborných publikacích. Je členem Společnosti plastické chirurgie, Společnosti estetické chirurgie a Společnosti pro využití laserů v medicíně ČLS JEP, European Society of Aesthetic Laser Surgery a International Society of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery.



**ZEPTALI JSME SE MUDr. DOLEŽALA:**

**Jak spojujete tyto dvě následující kategorie – krásná žena a dokonalé tělo?**

Bohužel, nemohu říci. Ideální vztahy evidentně existují, ale ty jsou omezeny několika faktory – oblastí, společností a místní kulturou. Jinde, např. v Brazílii, existuje jiný rozšířený ideální vzor. Pojetí ideální postavy ve dvacátých letech dvacátého století a v současnosti se změnilo. Rovněž je důležité si uvědomit, že fenomén ženského ideálu krásy není jenom záležitostí dneška, ale byl přítomen vždy.

**Smím-li se zeptat, při prvním kontaktu s případným pacientem, jaká je povaha vašeho rozhovoru?**

Při první návštěvě, která může trvat něco kolem třiceti minut až jedné hodiny, se seznámím s konkrétními přáními každého pacienta. Po pečlivém vyhodnocení, ve kterém hledáme nejvhodnější cestu pro obě strany, zvolíme metody, které jsou technicky i esteticky vhodné. Je-li to nutné, přání pacienta směřuji do oblasti možného.

**Stane se někdy, že odmítnete provést chirurgický zákrok?**

Přání pacienta změnit svůj zevnějšek musí mít psychologický původ a pacient si musí být svým přáním jist. Někdy při počátečních rozhovorech s pacientem zjistím, že chirurgický zákrok vyhledává kvůli vnějším tlakům. V těchto případech zřejmě operaci neprovedu.

**Může plastická chirurgie zaručit 100% výsledek, např. při zvětšení prsou?**

Žádný plastický chirurg nemůže zaručit naprosto úspěšnou operaci při invazním zákroku.

Nežli pacient přikročí k operaci, riziko obsažené při zvětšování prsou se pečlivě zvažuje.

**Existují nějaká časová omezení při plánování operace?**

Optimální doba je během chladnějších měsíců. Letní měsíce nejsou vhodné, neboť jizvy a pojivová tkáň je tvořící se nemají dva až tři měsíce vystavovat přímému slunečnímu světlu a také pot pod ochrannými obvazy zabraňuje procesu hojení.

## KONTAKT:

**KLINIKA**  
Luční 7a/2776  
130 00 Prague 3

**ÚŘAD**  
Národní třída 32  
110 00 Prague 1

**OBJEDNÁVKY**  
Tel.: +420 608 369 436  
+420 266 310 319

E-mail: [info@plastikapraha.cz](mailto:info@plastikapraha.cz)  
[www.plastikapraha.cz](http://www.plastikapraha.cz)



# Dr. Triglufit

– INFORMUJE  
– RADÍ  
– POMÁHÁ



**Česká firma MEDYNAMIS má téměř desetiletou tradici a dnes patří mezi přední výrobce energetických přírodních přípravků na bázi beta glukánů z hlívy ústříčné. Glukanové přípravky firmy MEDYNAMIS mají maximální účinnost aniž by vyvolávaly nežádoucí negativní vedlejší účinky. Přípravky obsahují přirozený extrakt z hlívy ústříčné, získaný šetrnými výrobními postupy bez chemických příměsí, jsou světovými unikáty mezi nepřeborným množstvím různých imunostimulátorů.**

**Přírodní přípravky z hlívy ústříčné pomáhají:**

- posilovat imunitní systém organismu
- čistit organismus a zlepšovat funkci cévního a mízního systému
- regulovat hladinu cholesterolu a cukru v krvi
- řešit infekce a záněty v organismu
- řešit problémy s alergiemi
- posilovat metabolismus a řešit problémy s obezitou
- snižovat riziko nemocí z ozáření a rakoviny
- zmírňovat procesy stárnutí

## Glukanovka – receptura ověřená tradicí

Univerzální nápoj z přírodní lékárny obsahující extrakt z hlívy ústříčné a bylinný macerát s 18 %, 16 % a 14 % alkoholu. GLUKANOVKA je známá svým mnohostranným působením na lidský organismus. Příznivé účinky jedlé léčivé houby hlívy ústříčné jsou dány jejím mimořádným složením, zejména obsahem beta-1,3-D glukanu, který je považován za jeden z neúčinnějších imunostimulátorů. Mimo beta-1,3-D glukanu obsahuje tento přírodní extrakt řadu zdravích prospěšných látek, jako jsou aminokyseliny, vitamíny, proteiny, mastné nenasycené kyseliny, steroly, aj. Prokázány byly i účinky na zmírnění následků radioaktivního a ionizujícího záření a pozitivní vliv na snížení cholesterolu v krvi. Známý jsou účinky GLUKANOVKY proti stresům a depresivním stavům, čímž navozuje pocit klidu a vyrovnanosti, což je v dnešní stresové době působení mimořádně příznivé. GLUKANOVKA je jediný „alkoholický“ nápoj na našem trhu, který Vašemu zdraví neškodí, nýbrž mu prospívá. Doporučuje se užívat 1 až 2 kalíšky denně, větší množství neškodí. S GLUKANOVKOU vykročíte k pevnému zdraví!!

GLUKANOVKA je preventivní a podpůrný doplněk zdravé výživy. Pomáhá: při posilování imunitního systému při úpravách krevního tlaku při blokadě rozbužného cholesterolu při prevenci proti infekčním nemocím zejména při předcházení stresovým a depresivním stavům a při navozování dobré nálady a celkové pohody podporuje přirozenou mikroflóru žaludku a střev, a tím i trávení, dezinfikuje dutinu ústní a dásně, příznivě působí na detoxikaci mandlí.

Přípravky obsahující přirozený extrakt z jedinečné, jedlé a léčivé houby, získané šetrnými výrobními postupy bez chemických příměsí, jsou světovými unikáty mezi nepřeborným množstvím různých imunostimulátorů. Blahodárně působící v harmonii glukánů, vitamínů, minerálů (jmenujme např. vitamíny: skupiny B; minerály: železo, hořčík, draslík, sodík, zinek, selen, chrom, měď, bor, jód; steroly: lovastatin a 18 esenciálních a neesenciálních kyselin potřebných pro organismus – to vše ve stopových množstvích). Dalšími látkami získanými macerací pečlivě vybraných léčivých bylin a kořenů se GLUKANOVKA může považovat za vynikající „přírodní lék“. Tento špičkový český výrobek má prokazatelné pozitivní účinky, které se projeví po střídavém užívání 2 až 3 balení, zejména při posilování imunitního systému a regeneraci jater. Tak tedy GLUKANOVKA právě proto, abychom systematicky a cílevědomě posilovali tělo i ducha, ale zejména abychom předcházeli mnohým civilizacím chorobám. Jemný zákal, který tvoří drobné částičky účinných látek, není na závadu, spíše naopak.





**OHIRAB** – doplněk stravy je efektivním přírodním produktem. Jeho složení má ve své podstatě již staletou tradici, protože vlastnosti houby hlívy ústříčné a špaldové pšenice spolu s výtažky kvalitních brambor byly používány jako obrovský dar přírody zejména na aktivaci imunitního systému na několika kontinentech naší planety. Ohirab je zdrojem harmonie vitamínů a minerálů pro podporu trávicích enzymů a pro posílení organismu. Výrazné účinky spokojení klienti pozorují především při problémech žaludku, jater, tenkého a tlustého střeva, žlučníku, ale i mízy. Doplněk stravy Ohirab v tabletě obsahuje řadu aktivních látek – vitamíny A, E, C, niacin, kyselinu listovou, biotin a komplex vitamínů B, jako i nenasycené mastné kyseliny a mikroživiny draslík, zinek, selen, měď, chrom, bor, jod, železo, fosfor a vápník.

**OHIRAS** – doplněk stravy jako přírodní prostředek potlačující infekci a viry stimuluje buňky imunitního systému a sehrává rozhodující roli při odstraňování oxidantů. Tableta Ohiras je složená ze špaldové pšenice, z hlívy ústříčné a švestek a pozitivně ovlivňuje řešení problémů jater, tlustého střeva, mízy, jícnu, močového měchýře a v neposlední řadě krve. Kromě vitamínů skupiny B obsahuje nenasycené mastné kyseliny, vitamín A, E, C, K, zinek, selen, měď, chrom, bor, jod, draslík, mangan, karoten, železo, vápník, hořčík. Tablety Ohiras podporují pročišťování organismu od metabolitů, usazených v zaživacím systému. Napomáhají při povzbuzování produkce žaludečních šťáv a slin.

**OHIRAL** – doplněk stravy výrazně zlepšuje schopnost organismu při regeneraci buněk imunitního systému a pozitivně ovlivňuje širokou škálu řešení dysfunkcí jednotlivých orgánů. Tableta Ohiral kromě špaldové pšenice a hlívy ústříčné obsahuje aktivní látky lilku s obsahem vitamínů A a C a mikroživin hořčíku, fosforu, síry, vápníku a železa, jako i velké množství stopových prvků především mangan, bor, jod, molybden a draslík. Ohiral napomáhá při snižování hladiny LDL cholesterolu v krvi, látkové výměně a při řešení potíží žaludku a střev.



## Pleuimun – Regenerační pleťový krém

Lehký pleťový krém bez konzervačních látek, bez barviv se sníženou parfemací a se zklidňujícím lipovým extraktem, je vyroben jako moderní emulgel. Na pokožce vytvoří ochranný polysacharidový film, z něhož se do ní dlouhodobě vstřebává účinná látka – beta glukan. Zvyšuje ochranu před vlivem nežádoucích účinků volných radikálů a před UV zářením. Vyka-

zuje velmi příznivou odezvu na problematické typy pokožky se sklonem k tvorbě komedonů, na pokožku s lupenkou a nebo atopickým ekzémem. Potlačuje tvorbu nežádoucích mikroorganismů a reguluje produkci kožního mazu. Stabilizuje optimální pH pokožky, napomáhá její regeneraci a postupně dochází k vymizení problematických míst na kůži.

Imunostimulační krém PLEUIMUN firmy Medynamis, s. r. o. v originální harmonii vitamínů, sterolů, statinů a minerálů, které obsahuje hlíva ústříčná (Pleurotus ostreatus) je nejenom osvěžující a hojivé pohlazení, ale především podporuje přirozenou ochranu těla díky pozitivnímu působení jednoho z nejúčinnějších imunostimulátorů bez vedlejších negativních projevů – beta glukanu.

Pleuimun krém má antibakteriální a současně vyživující účinky zejména pro makrofágy jako buňky imunitního systému – zachytávače oxidantů.

Vaše tělo i duše si zaslouží tento utiňující „balzám“, který vám Pleuimun krém nabízí.

Dejte šanci svému tělu i duši a ochraňte vaši narušenou pokožku před radioaktivním zářením slunečních paprsků, které procházejí dírami v ochranné ozónové vrstvě naší planety

**Přípravky zakoupíte ve všech dobrých prodejnách  
zdravé výživy a lékárnách a nebo v síti prodejen  
NATUR APATYKA.**

**Více informací na: [www.glukan-zdravi.cz](http://www.glukan-zdravi.cz),  
tel.: 602 391 378 nebo 724 072 308**

# VIAMARE

## LESBOS

### – ostrov klidu a pohody

Lesbos leží v severovýchodní části Egejského moře u hranic s Tureckem. Ostrov má rozlohu 1630 km<sup>2</sup> a je tak třetím největším řeckým ostrovem. Na délku měří 90 km a na šířku 45 km, délka jeho pobřeží je 320 km.

Ostrov nabízí krásné přírodní scenérie s bohatou faunou a flórou. Borovicemi pokryté vrcholky se střídají s olivovými háji, které pokrývají značnou část jihu a východu ostrova. Výroba místního olivového oleje tvoří podstatnou část obživy obyvatel a patří společně s krétským olivovým olejem k nejlepším v Řecku. Příznivci ouza si také přijdou na své. Vyrábí se zde na 50 druhů tohoto alkoholického nápoje. O vulkanickém původu ostrova svědčí několik termálních pramenů. Další velkou zajímavostí ostrova je „zkamenělý les“, který je druhý největší na světě a kde můžete vidět pozůstatky vegetace, která zde byla před 4 miliony let.

Hlavní město Mytilini je současně i hlavním přístavem ostrova, jemuž dominuje pevnost z 19. století. V severní části ostrova je unikátní středověké městečko Molivos s byzantským hradem



a tradiční architekturou a další velmi zajímavá místa, vesničky Petra a Anaxos, které mimo jiné nabízejí krásné pláže. Na západní části ostrova můžete navštívit vesničku Skala Eressos, údajné rodiště básničky Sappó, s krásnou písčnou pláží a archeologickým muzeem.

Ostrov Lesbos je oázou klidu a pohody, drží se svých tradic a zatím odolává masovému turismu. Návštěvníkům ostrov nabízí bohatou přehlídku středověké městské architektury, hrady a pevnosti. Je zde také řada klášterů, kostelů a muzeí. Ostrov nabízí

krásnou přírodu, čisté moře a krásné pláže: Agios Isidoros, Anaxos, Eftalou, Molivos, Petra, Skala Eressos, Skala Kallonis a Tsamakia.



## SAMOS

### – ostrov Pythagorův

Samos je jeden z největších řeckých ostrovů v Egejském moři a leží pouze 1,2 km od tureckého pobřeží. Jeho rozloha včetně malých ostrovů je 475 km<sup>2</sup>. Na ostrově naleznete nejvyšší hory v celém Egejském moři a bájnou horu Kerkis, známou z Odyssey a vysokou 1434 m.

Samos je jedním z nejzelenějších a nejbarevnějších ostrovů v Egejském moři. Vápencové podloží ostrova přispívá k rozmanitosti a ostrov je stále plný květin. Zemědělským produktům a vinné révě se zde výborně daří. Není jistě náhodou, že víno ze Samosu si zvolil Vatikán jako svoje mešní víno. Na ostrově jsou výborné příležitosti ke koupání a slunění. Klima je zde vynikající, jaro začíná velmi brzy a léto je dlouhé a horké. Na ostrově je velké množství pláží. Pláže na jihu jsou převážně písčné pláže na severu oblázkové. Mezi nejkrásnější pláže patří Tsamadou, Lemonakia, Kokkari, Potami, Potokaki a Balos.

Na ostrově je přes 20 pozoruhodných klášterů, které byly vystavěny převážně v 16. stol., a velké množství památek. Doklady uvádí, že ostrov byl obydlen již v prehistorickém období 4 tisíce let př. n. l. Nejslavnějším synem ostrova je bezesporu filosof, matematik a zakladatel filosofické školy Pythagoras, který se zde narodil asi v roce 570 př. n. l.





## RHODOS

### – ostrov boha Héliá

Rhodos je omýván z východní strany Středozemním mořem a ze západní strany Egejským mořem. Svou rozlohou 1398 km<sup>2</sup> je největším z ostrovů Dodekanského souostroví. Od severu k jihu měří cca 75 km a ve své nejširší části 35 km.

Na svazích hor ostrova se pěstuje proslulá vinná réva, z které se vyrábí vynikající vína, známá po celém světě. Na východním



pobřeží se rozprostírají rozlehlé písčité i oblázkové pláže, které jsou střídané malými zátokami. Na nejjižnějším výběžku ostrova Prasonissi je v písčité úžině ráj surfařů.

Z mnoha zajímavostí ostrova si jistě nenechte ujít hlavní město Rhodos, Údolí motýlů (Petaloudes) a pravděpodobně nejatraktivnější památku ostrova, vesnici Lindos. Nad vesnicí se tyčí zbytky dávné Akropole s chrámem bohyně Athény, který pochází ze 4. stol. př. n. l.

V hlavním městě Rhodos máte možnost porovnat krásy starobylého a nového moderního města. Do tváře Starého Města se výrazně zapsali Johanité – rytíři řádu sv. Jana (později řád Maltežských rytířů), kteří ostrov dobyli v r. 1309. Staré Město má neopakovatelnou atmosféru. Úzké uličky střídají širší ulice se stylovými obchůdky, malá náměstíčka s platany a s kavárnami zvou k posezení. Určitě si nenechte ujít návštěvu Paláce Velmistřů, dnes muzeum Johanitů, Suleymanovu mešitu, elegantní Sokratovu ulici, Hippokratovo náměstí, knihovnu, turecké lázně a samozřejmě přístav Mandraki.

Ostrov Rhodos je vyhledávaný pro svoji bohatou minulost, moderní současnost, rozmanitost přírody a průzračné moře s krásnými plážemi. Své si zde najdou jak milovníci klidné dovolené, tak i ti, kteří mají rádi zábavu, sport a výlety na okolní ostrovy.



[www.viamare.cz](http://www.viamare.cz)

# PROČ SE DÍKY MASÁŽI MŮŽETE CÍTIT KOMFORTNĚ?



Helena Lhotková

**MASÁŽ JE JEDNA Z MASÁŽNÍCH A DOTYKOVÝCH LÉKAŘSKÝCH TERAPIÍ, KTERÉ EXISTUJÍ, KTERÉ EXISTOVY UŽ V DÁVNÝCH ČASECH. NA ZÁDOVÝCH A PASOVÝCH PARTIÍCH JSOU ŽLUČNÍKOVÉ NERVY, NERVY SRDEČNÍ A MALÉ NERVY TENKÉHO STŘEVA.**

Tradiční medicína uvažuje o tom, že cirkulování lidské krve může podporovat pět vnitřních orgánů včetně veškerých vnitřnostních funkcí. Puls ovlivňuje náladu každého, žlučník ovlivňuje vzhled každého.

Masáže a dotykové masáže aktivují puls a žlučníkový puls, tím podporují cirkulaci měkkými tkáněmi, sílu srdce a funkci plic. Z lékařského hlediska

provádění těchto masáží a dotykových masáží směrem nahoru a dolů, může rozšiřovat krevní tkáň, účinně podporovat krevní oběh, urychlovat metabolismus a stimulovat krevní systém a jemně podporovat vaziva a pružnost svalového tonusu, což pomáhá obnovovat funkci zad a pasu.

Tyto výrobky jsou v souladu s lékařskými principy masáží a dotykového masírování, válečkového a vibračního masírování, podporování krevní cirkulace se zlepšit metabolismus a imunitní systém. Potěšte se z komfortní masáže!

## Masážní přístroj na krk a pás

Je to Váš rodinný prostředek péče o zdraví. Poskytne Vám potěšení z komfortní masáže a navodí pocit štěstí ze zdravého způsobu života. Pracuje příjemně jako lidské ruce. Masážní hlavice stimulují tradiční japonský způsob masáže, tím působí do hloubky a důsledně na ztuhlé svaly a bolestivá místa. Infračervené paprsky působí do hloubky těla, které je dokonale prohříváno zevnitř, což má za následek nejen přípravu svalových skupin k masáži, ale také předchází nachlazení.



### FUNKCE STRUKTURY A ZNAKY

- 2 masážní hlavice
- Infračervené funkce prohřívacích paprsků
- Malá hmotnost, snadná a pohodlná obsluha
- Podle Vaší volby můžete masírovat krk, záda, břicho, stehna, lýtka, chodidla...
- Odstraňuje rychle únavu od bolesti svalů
- Zlepšuje krevní cirkulaci
- Zvyšuje množství kyslíku v buňkách
- Posiluje vitalitu buněk
- Poskytuje odpočinek tělu a stavu duše
- Pro mnoho druhů nemocí je jeho funkce pozoruhodná. Zánět krčního nervu, artritida ramene, ztuhnutí bederních svalů, chudokrevnost, srdeční slabost, nespavost, artritida, křečové žíly
- Odbourává ložiska podkožního tuku, např. u cellulitidy

## Masážní přístroj s vibračním sedákem

Tento přístroj je sloučením tradiční masáže, vibrací a „Hi-Tech“ způsobu masáže.

Použitím pohyblivé konstrukce pro masáž krku, zad a pasu s vibračním sedákem a infračervenou terapií vám můžeme nabídnout nejvyšší zdravotní výhody během vašeho volného času.

Díky stále a silné masáži reflexních bodů lze nejen stimulovat tenkou tkáň, ale urychlovat oběh krve a snížit únavu svalů a posilovat zádové svalstvo. Je to zvolení velmi účinného zdravotního přístroje pro domácnost, stejně jako vhodný dárek pro přátele a rodinu, také



pro sanatoria, léčebné domy, masážní a kosmetické salony.

### FUNKCE

- Uvolňuje/snižuje únavu svalů
- Hluboká masáž svalové tkáně bude nápomocná při zotavení, únavě a při odpočinku
- Uvolní bolest zad a detumescence
- Zlepší cirkulaci krve

## Masážní přístroj pro krevní cirkulaci

Konstrukční řešení pohodlné pro strukturu lidského těla. Tlakový polštářek je konstrukčně řešen na reflexologických bodech lidského chodidla.

Každý bod na chodidlech odpovídá Vaším reflexům připojeným k různým orgánům a tělesnému systému. Těleso masážního zařízení umožňuje maximální pohodlí a kontakt. Toto umožňuje přímý a efektivní účinek pro kompletnější masáže.

### 18TI STUPŇOVÉ FREKVENČNÍ VIBRAČNÍ ÚROVNĚ

Zdokonalený trojrozměrný vibrační systém s rychlostmi mezi 2500–4500 otáček/min. pro rozdílné masážní intenzity. 8 dálkových infračervených úrovní Infračervené emise pronikají hluboko do chodidla 3–4 cm a pomáhají rozšířit krevní řečiště. Tím se zlepšit metabolismus a podpoří zásobování živinami, zotavuje a efektivně povzbuzuje krevní řečiště.

### CELKOVÝ EFEKT

- Zlepšuje cirkulaci krve
- Zvyšuje zásobování kyslíkem a podporuje zásobování živinami
- Zlepšuje metabolismus a obnovuje buňky
- Pomáhá při detoxikaci
- Podporuje imunitní systém
- Podporuje a utužuje činnost orgánů a tělních procesů
- Provádí správný krevní tok a tím ionizuje krev
- Zbavuje Vás únavy a zároveň kalorií



### FUNKCE

#### MASÁŽ RUKOU

Abyste uvolnili tuhost Vaší ruky, krku a ramene, položte svou dlaň na tlakovou podložku a po celou dobu masáže držte dlaně na tlakové podložce, aby se uvolnila bolest.

#### MASÁŽ PASU A ZAD

Uvolníte stres a námahu v oblasti páteře a napomáháte prevenci bolesti zad.

#### MASÁŽ BŘICHA

Tato masáž pomáhá snížit ochablost a zpevňuje břišní svaly.

#### MASÁŽ HÝŽDÍ

Uvolňuje ztuhlé svaly a pomáhá odstraňovat uvolňování toxinů. Je to ideální pro odstraňování cellulitidy, omezování vnitřních křečových žil a zpevňování svalů.

#### MASÁŽ LÝTEK

Masáž lýtka zpevňuje Vaše svaly a také pomáhá uvolnit všechny svaly nohou. Je obzvláště užitečná

pro ty, kteří musí stát nebo nosit vysoké podpatky po dlouhou dobu.

#### MASÁŽ CHODIDLA

Masáž Vašich chodidel uvolní namožené kotníky a pomáhá v prevenci gastroenteritidy, srdečních onemocnění a neuralgií.



### Objednávky a informace:

Helena Lhotková, Zdiměřická 1447/16  
149 00 Praha 4 – Chodov  
Mobil: +420 775 090 196  
Tel./fax: +420 272 913 254  
E-mail: hel.lhotkova@email.cz

Viamare



**ZAHRADNÍK<sup>®</sup>**  
**PARKET**

ZAHRADNÍK PARKET, spol. s r. o.

Bělohorská 133, 169 00 Praha 6

Tel./fax: 233 355 222, tel.: 233 355 307

Mobil: 777 688 318, 602 688 312

info@zahradnikparket.cz

Nový Showroom – BĚLOHORSKÁ 251, Praha 6  
prodejna-vzorkovna

Bezproblémové parkování v prostorách firmy.



**LEŽÍME VÁM U NOHOU**  
**VELKÝ VÝBĚR PODLAH A PARKET**  
**MALOOBCHOD-VELKOOBCHOD**  
**VENKOVNÍ DŘEVĚNÉ A PLASTOVÉ TERASY**  
**ODBORNÁ PORADENSKÁ ČINNOST**

[www.zahradnikparket.cz](http://www.zahradnikparket.cz)